



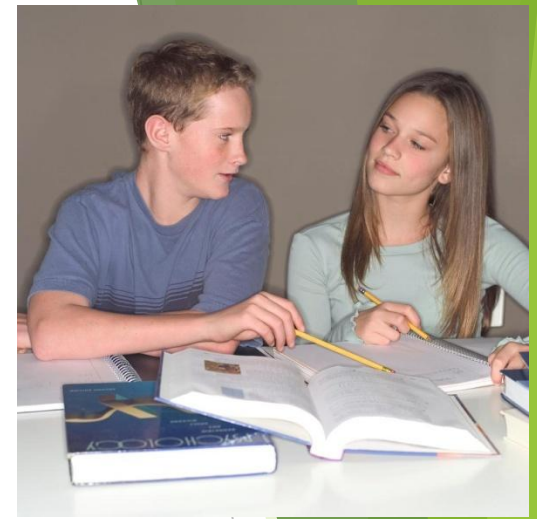
ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

**Полезные советы
школьнику на
каждый день**

Подберите как можно
больше определений
к слову

"здоровье"





Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, нравственного благополучия.



Физическое здоровье

▶ - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье

▶ зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье

▶ определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Человеку свойственно быть
здоровым!



Тест «Твое здоровье»

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

- ▶ **1.** У меня часто плохой аппетит.
- ▶ **2.** После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- ▶ **3.** Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- ▶ **4.** Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- ▶ **5.** Я не занимаюсь спортом.
- ▶ **6.** В последнее время я несколько прибавил в весе.
- ▶ **7.** У меня часто кружится голова.
- ▶ **8.** В настоящее время я курю.
- ▶ **9.** В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- ▶ **10.** У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты

- ▶ **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- ▶ **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- ▶ **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ

РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА?

НОЧНОЙ СОН

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1-4 классы



10-10,5 часов

5-7 классы



10,5 часов

6-9 класс



9-9,5 часов

10-11 классы



8-9 часов

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ

2-3
КЛАССЫ

1,5
часа

4-5
КЛАССЫ

2
часа

6-8
КЛАССЫ

2,5
часа

9-11
КЛАССЫ

3,5
часа

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

1-4 классы

15
минут

5-7 классы

20
минут

8-9 классы

25
минут

10-11 классы

30
минут

Правильное питание - основа здорового образа





«Золотые правила питания»

1. Главное – не переешьте!
2. Ешьте в одно и то же время.
3. Воздерживайтесь от жирной пищи.
4. Остерегайтесь острого и соленого.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
6. Овощи и фрукты – полезные продукты.



1

Внимание, вопрос

Какое блюдо считалось обрядовым на Руси. При заключении мирных договоров стороны должны были вместе сварить и съесть это блюдо. Что это?



2

ВОПРОС

Изобрели это в Южной Италии.

Уже в эпоху средневеков пользовалось большой популярностью у населения, было основным продуктом питания.



С 18 века Италия стала выпускать это фабричным способом и стала вывозить это на продажу в соседние европейские страны.

В Россию это впервые завез князь Григорий Потемкин и по его настоянию фабрика по производству этого продукта была построена в г. Одессе в 1797 году.



3

Расшифруйте название продуктов



○	△	↑	€		I	⊥	◇	X	•	□	∧	∨	—		⊕	↕	+	□	⊞	↓	✱
а	в	г	д	е	ж	з	и	к	л	м	н	о	п	р	с	т	ш	ь	у	я	ц

□ ○ ∨ X ○ _____

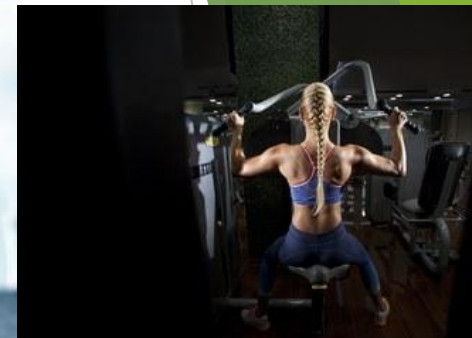
↕ △ ∨ I ∨ ↑ _____



Спорт - залог красоты и здоровья



Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни.



видеоролик



тест «Балл по поведению»

- ▶ **1. Оставляю за собой последнее слово.**
- ▶ **2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.**
- ▶ **3. Меня легко рассердить.**
- ▶ **4. Люблю делать замечания другим.**
- ▶ **5. Хочу быть авторитетом для окружающих.**
- ▶ **6. Не довольствуюсь малым в достижении какой-либо цели, хочу добиться наилучшего результата.**
- ▶ **7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.**
- ▶ **8. Предпочитаю руководить, нежели подчиняться.**
- ▶ **9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.**
- ▶ **10. Я мстителен.**

Результаты теста


- ▶ **Более 7 баллов.** Вам необходимо серьезно заняться самовоспитанием. *Ваша манера поведения неприятна окружающим и вызвана она, скорее всего, вашим недоброжелательным отношением к людям.* Вы часто ведете себя грубо и вызывающе, стремитесь во что бы то ни стало доказывать свое первенство во всем. Если вы оказываетесь не правы, то не признаетесь в этом даже себе, стремясь обвинить в случившемся других.
- ▶ **3-7 баллов.** *Ваше поведение достаточно разнообразно и отношение окружающих к вам зависит, скорее, от вашего поведения в целом.* Имейте в виду, однако, что если вы набрали более 5 баллов, то вы ближе к первой характеристике поведения, а если 5 баллов и менее - ко второй.
- ▶ **1-2 балла.** Вы спокойный, тихий человек, стараетесь избегать конфликтов и споров. Несмотря на то что *такое поведение может проистекать из нежелания сделать неприятное другим,* окружающие могут относиться к вам несколько пренебрежительно, считая «мягкотелым» человеком, не умеющим постоять за себя, идущим на поводу у других. Такая манера поведения может повредить вам.

Игра

«Что мне в тебе нравится»

Составить список из 2-3 черт, которые вам симпатичны друг в друге и затем обменяться ими.





**Возьмите чашу терпения,
Влейте в неё полное сердце любви,
Добавьте 2 горсти щедрости,
Посыпьте добротой,
Плесните немного юмора,
Добавьте, как можно больше веры,
Перемешайте и щедро намажьте на
кусок отпущенной вам жизни,
Предлагайте каждому,
кого встретите на своём пути.**



Рациональное Питание



Закаливание и занятия спортом

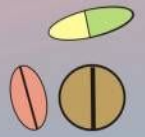


1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Правильный Режим труда и отдыха



ЗДОРОВЬЕ

НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!



OPEN.RZ



БРОСАЙ ПИТЬ



ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!

СПОРТ - ЖИЗНЬ

Наркотики - Смерть



Солнышко
блестит!



Умей сказать

НЕТ



НУЖНО:

Не переедать

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты

Пить воду, молоко, соки, чай

Заниматься спортом

Много ходить

Дышать свежим воздухом

Спать достаточно

Проявлять доброжелательность

Чаще улыбаться

Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
 - Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор, сидеть за компьютером
 - Курить
- Поздно ложиться спать и вставать
 - Сидеть дома, ничего не делая
 - Быть раздражительным
 - Терять чувство юмора
 - Унывать, сердиться, обижаться

Соблюдение Режима



Занятия спортом



Рациональное питание



Хорошее настроение



Вредные привычки



ЗДОРОВЬЕ