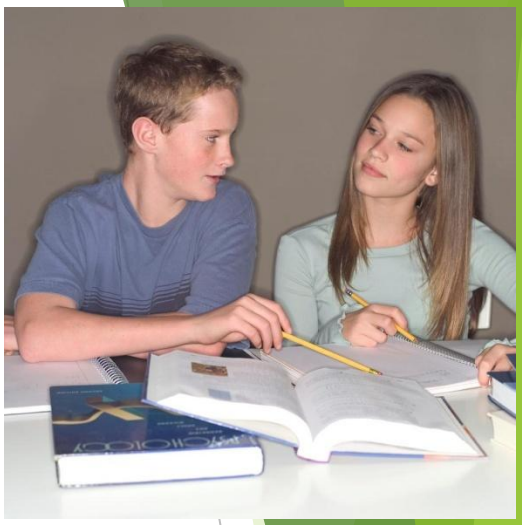
ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

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.

питание
учеба в школе и дома
сон
компонен
ты
режима
дня
школьник
пребывание на свежем воздухе (прогулки)
деятельност
ь
по
интересам
помощь по дому
отдых по интересам
личная гигиена

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:

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

ПЕПСИ
TUBORG

«Золотые правила питания»

1. Главное – не переедайте!
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 средневеко
пользовалось большой
популярностью у населения, было
основным продуктом питания.

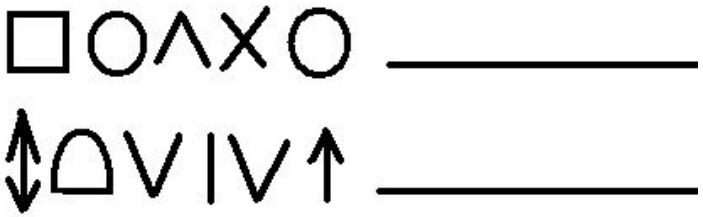
С 18 века Италия стала выпускать это фабричным способом и стала вывозить это на продажу в соседние европейские страны.

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

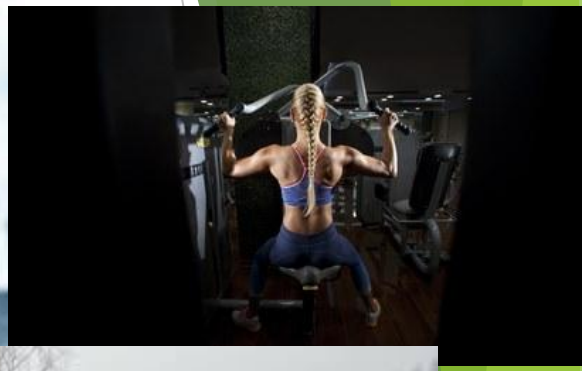
Расшифруйте название продуктов

а	в	г	д	е	ж	з	и	к	л	м	н	о	п	р	с	т	ш	ь	у	я	ц



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 испоров. Несмотря на то что *такое по ведение может проистекать из нежелания сделать неприятное другим*, окружающие могут относиться к вам несколько пренебрежительно, считая «мяготелым» 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.

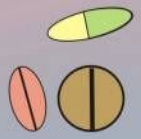
1.Курение

Искоренение Вредных привычек

Рациональное Питание

ЗДОРОВЬЕ

2.Алкоголь



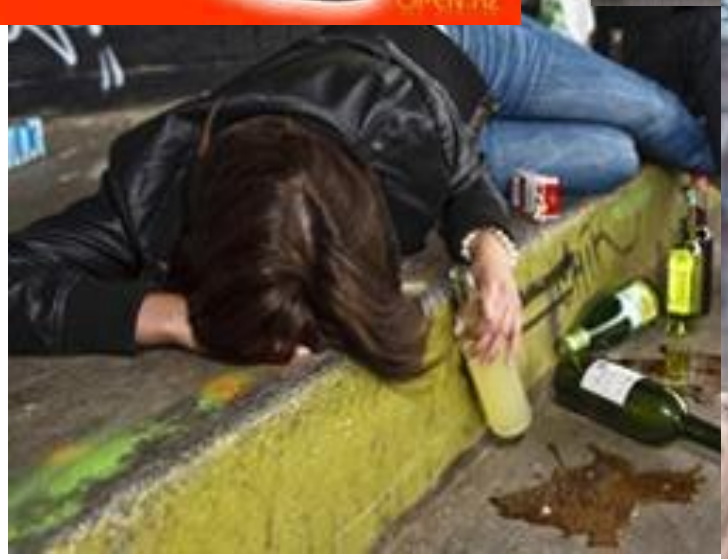
3.Наркотики

Закаливание и занятия спортом

Правильный Режим труда и отдыха

НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!

БРОСАЙ ПИТЬ
ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
СПОРТ - ЖИЗНЬ
Наркотики - Смерть



Солнышко
блестит!

STOP

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