

VI областной конкурс педагогов дополнительного образования

«Сердце отдаю детям»

Открытое занятие

«Введение в образовательную программу»

Педагог ДОД по программе «Школа здоровья»



Искра Ольга Юрьевна

Вас приветствует «Школа Здоровья»!



Без здоровья
невозможно
и счастье.
(Белинский В.
Г.)



Какие экологические факторы вам известны?

Абиотические

Биотические

Антропогенные



**Какое место в твоей жизни
занимают следующие понятия:**

Любовь

Дружба

Счастье

Здоровье

Уважение

Удача

Богатство



Самооценка и приспособленность

**Оцените себя по следующим
показателям:**

«Я и мои умстве
способности»

«Я и мое здоров



Факторы здоровья

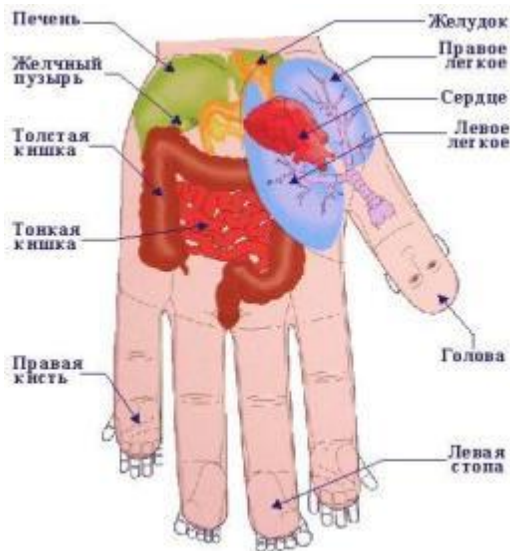
Положительные



Какой фактор ты выбрал бы для более детального изучения (исследования)?

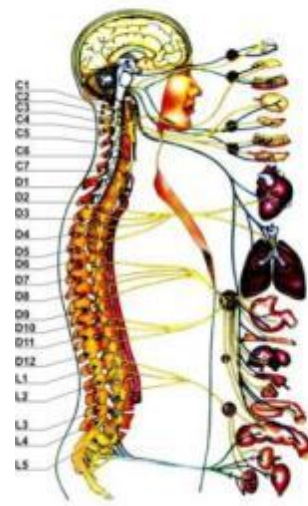


Оздоровительная минутка



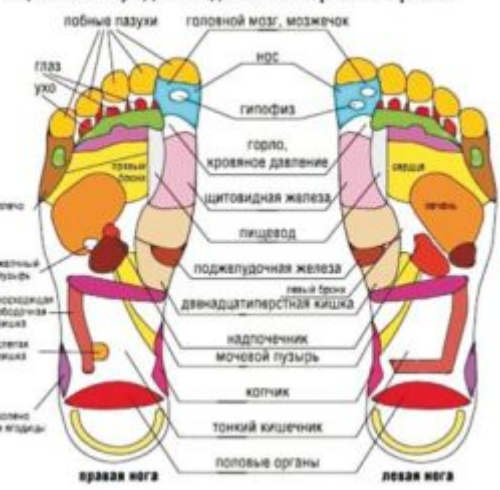
Улыбка имеет эффект зеркала!
Улыбнись... и ты увидишь улыбку!

Scards.org



Позвоночник	Связанные органы и части тела	Симптомы
C1	Полость черепа, зрительные нервы, мозг, шейные позвонки, шейная артерия	Повышенное артериальное давление, головная боль, головокружение, шум в ушах, обмороки
C2	Глаза, зрительный и слуховой нервы, дыхательные пути	Забитый нос, заложенность ушей, головная боль, обмороки
C3	Мозг, зрительный нерв, слуховой нерв, уши	Повышенное слуховое зрение
C4	Мозг, зрительный нерв, слуховой нерв, уши	Повышенное слуховое зрение
C5	Головной мозг	Боль в шее, головокружение, головная боль
C6	Мозг, зрительный нерв, слуховой нерв, уши	Боль в шее, в плечах, в руках
C7	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Повышенное артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D1	Мозг, зрительный нерв, слуховой нерв, уши	Головная боль, боль в шее и плечах
D2	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D3	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Повышенное артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D4	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D5	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D6	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D7	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D8	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D9	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D10	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D11	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
D12	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
L1	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
L2	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
L3	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
L4	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
L5	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
Крестец	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах
Копчик	Средний мозг, шейные позвонки, плечевые нервы	Артериальное давление, головная боль, боль в шее и плечах

Ищем «кнопку» для воздействия на разные органы



Musculoskeletal points



Практическая часть

Как определить действительную температуру окружающей среды в осенне-

Ветер, м/с	Пасмурно	Полуясно	Ясно
Штиль	0	9	17
1	-3	0	7
2	-12	-6	0
4	-15	-8	-6
6	-19	-16	-12
8	-23	-20	-19
10	-26	-25	-23

Пример определения

Температура воздуха: -5

Сила ветра: 8 м/с

Коэффициент для города: 0,7

Получаем: $8 \times 0,7 = 5,6$ или 6 м/с



В таблице «Полюсно» 6 м/с соответствует: - 16

Итого: $-16 + -5 = -21$

Будь
внимателен
ко всему, что
тебя окружает!!!



Целый мир освещают твои глаза,
если в сердце живет ЛЮБОВЬ!



То, что ты видишь, во многом
зависит от того, как ты смотришь.

Делай правильный выбор!



Наша жизнь - это сумма выборов,
которые мы совершили за это время.