

---

# *Здоровьесберегающие технологии учебного процесса*



В помощь  
администрации школы

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ



В.И. КОВАЛЬКО

## ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1-4  
КЛАССЫ

Теория  
Программа  
Технологии  
Анкетирование  
Игровые игры  
Учебные проекты



ЗДРАВСТВУЙТЕ, ШКОЛА!

Е.З. Совежова  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
В ШКОЛЕ



Н.К. СМИРНОВ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
и ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ  
В ШКОЛЕ

АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО  
«АРКТИК»

ИЗДАТЕЛЬСКО-ТОРГОВЫЙ  
ЦЕНТР «КОРИОС И»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ



Высшее профессиональное образование

А. М. Митяева

ЗДОРОВЬЕ-  
СБЕРЕГАЮЩИЕ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

Учебное пособие



Педагогика  
здоровья

Управление ГОУ

Н.К. Смирнов

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ  
В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ И ШКОЛЫ

ДЛЯ АДМИНИСТРАЦИИ



# Все тот же кабинет



Декабрь 2006



Сентябрь  
2008



Сентябрь 2009 г

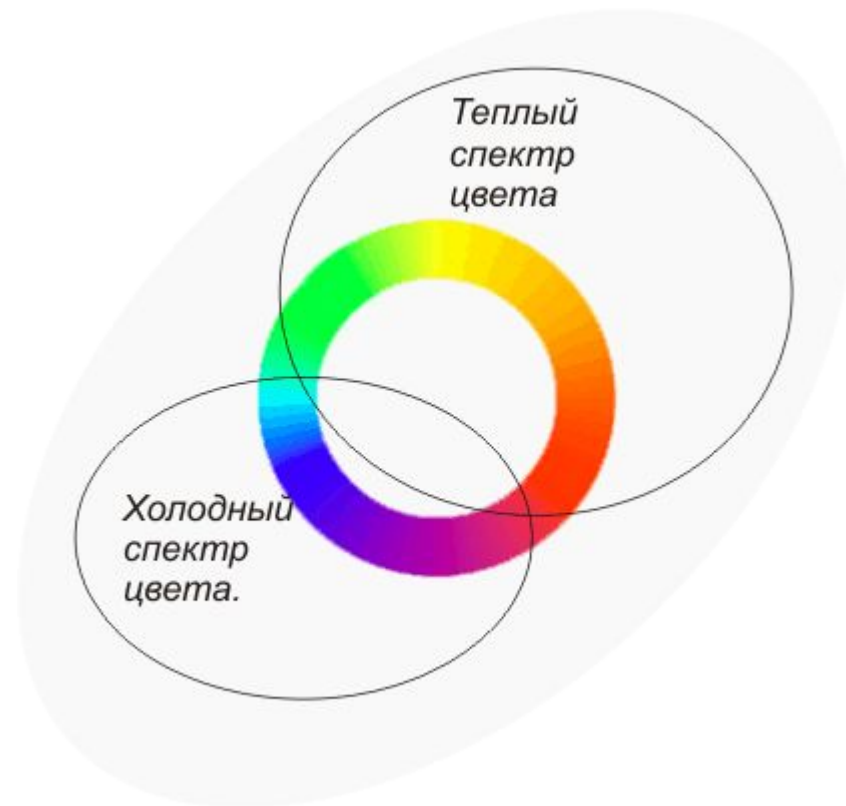
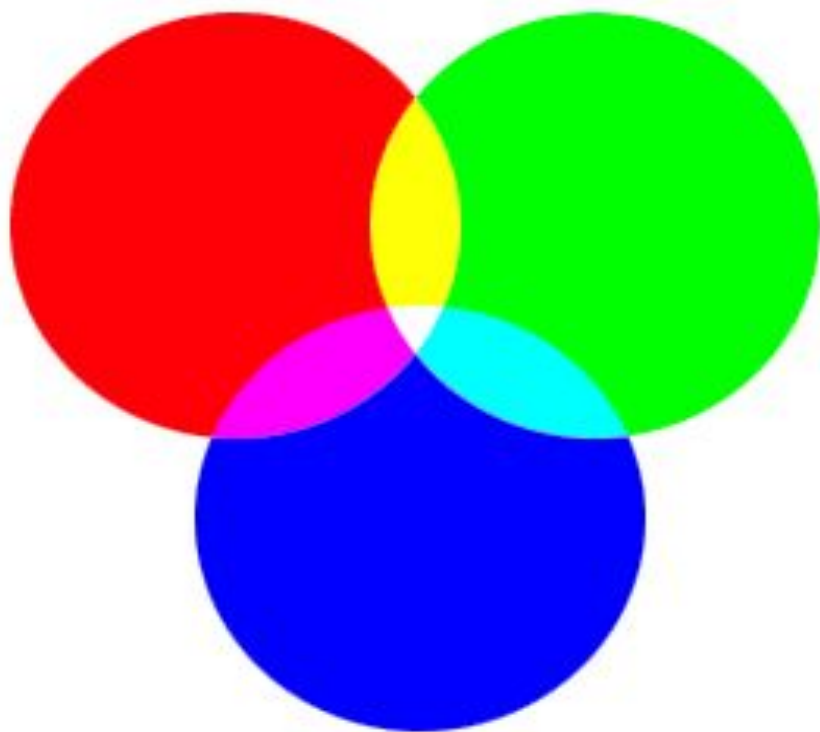
## *Влияние цвета на организм*



*"Только тому, кто любит цвет,  
открывается его красота и  
внутренняя сущность. Цветом  
может пользоваться каждый,  
но только беззаветно  
преданный ему он позволяет  
постичь свои тайны»*

*(И. Иттен)*

# Цветовая гамма



*Четыре темперамента имеют цветовые соответствия:*

холерик

флегматик

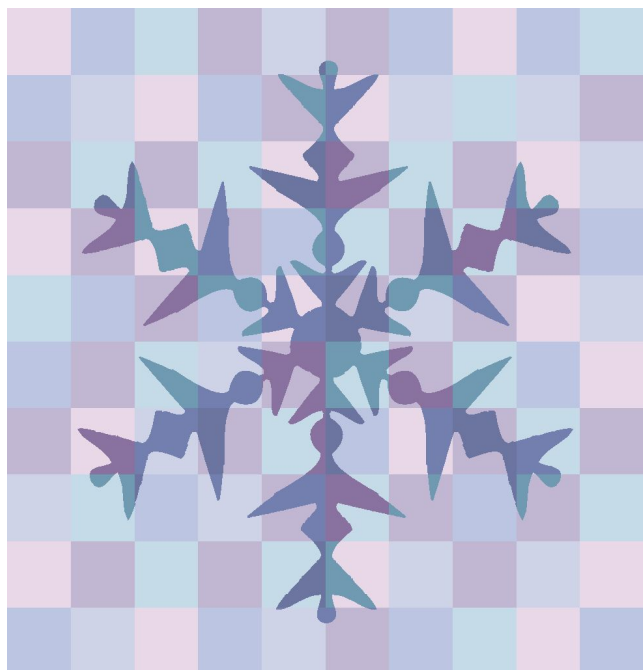
сангвиник

меланхолик

# *Теории сезонов (теории времен года)*

## *Тип зима*

*это бледная кожа,  
темные волосы и глаза,  
выиграет от холодного  
цвета – серого или черного.  
От светлых ярких тонов этот  
тип может проиграть.*





# *Тип весна*

*обладающая золотистым оттенком кожи  
и светлыми волосами,  
будет прекрасно выглядеть  
в теплых тонах, ей следует избегать  
черно-белых контрастов.*



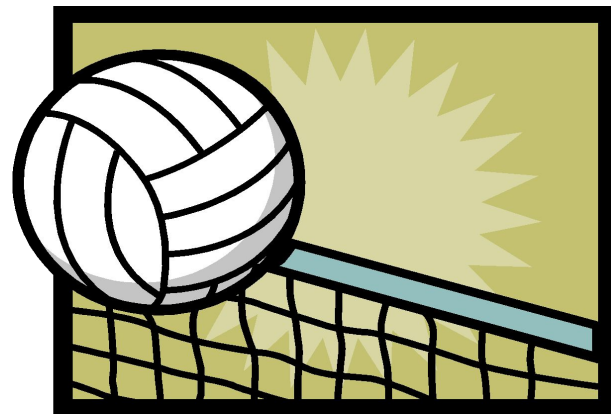


# *Тип Лета*

*обладающему светлой кожей  
и волосами с холодным пепельным  
оттенком,  
подойдет смешение теплых  
и холодных оттенков.*

*Молочно-сливочные, серовато-голубоватые,  
серовато-сиреневые, серебристо-золотистые тона в  
сочетании с серо-коричневым,*

*индиго, серо-лиловым, темно-серым  
цветом – вот к чему надо стремиться.*



# Тип осень

*имеющие кожу золотистого цвета  
и русые или рыжие волосы,  
должны выбирать золотисто-медовый,  
бежево-золотистый, бежево-терракотовый  
и персиковый цвета.*



# Цвета группы крови

## I группа крови

*благоприятное воздействие оказывает красный, оранжевый и пурпурный цвет.*



## II группа крови

*рекомендуется голубой и зеленые цвета. Именно эти цвета стимулируют умственную деятельность, улучшают настроение. Этот цвет хорошо использовать и в одежде, и в интерьере, квартиры.*



*Красный оранжевый тона - Они стимулируют жизнедеятельность, повышают умственный потенциал. А для нормализации нервной деятельности им показан голубой и зеленый. Фиолетовый – для состояния релаксации и философских размышлений.*

### *III группа крови*

*Красный оранжевый тона - Они стимулируют жизнедеятельность, повышают умственный потенциал. А для нормализации нервной деятельности им показан голубой и зеленый. Фиолетовый – для состояния релаксации и философских размышлений.*



### *IV группа крови*

*Люди с четвертой группой крови имеют много общего с обладателями второй группы крови. В их энергетической характеристике рекомендуется голубой и зеленые цвета.*

# Лечение цветом

- **Грипп** - оранжевый- к селезенке и зеленый к горлу.
- **Фурункулы** - оранжевый и зеленый цвет.
- **Нервные расстройства** - золотой цвет к голове, синий к горлу и солнечному сплетению.
- **Астма** – сапфирно – синий- к солнечному сплетению.
- **Желудочные заболевания** – сапфирно – синий ко лбу, горлу и солнечному сплетению.
- **Рак** – нежно – зеленый к горлу, фиолетовый к сердцу, синий к месту проявления боли.
- **Диабет** – золотистый к солнечному сплетению, зеленый к поджелудочной железе, синий к солнечному сплетению.
- **Паралич всех видов** – золотой – ко лбу, к основанию черепа и по всей длине позвоночника.





---

*Если Вы поссорились...*



*Снимает остроту конфликта*



*Если нужно успокоиться...*



*При работе на компьютере*



*Чрезмерный аппетит – цвет индиго*



*Если переутомились*





*Хорошего Вам настроения!!!*





**Всё будет здорово!**