



# Страна здоровья



Подготовили:

Воспитатель Соловей Н.В.

Педагог-психолог Бородатова Е.А.

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических болей.

*(по ВОЗ, 1948)*

**Здоровье (человека)** – объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.

*(по Н.Ф. Реймерсу)*

# Что такое здоровый образ жизни?



- режим учебы и отдыха,
- правильное питание,
- достаточная двигательная активность,
- личная гигиена, закаливание,
- искоренение вредных привычек,
- позитивное восприятие жизни.

# Режим учебы и отдыха

Рациональный режим  
занятий



Полноценный отдых





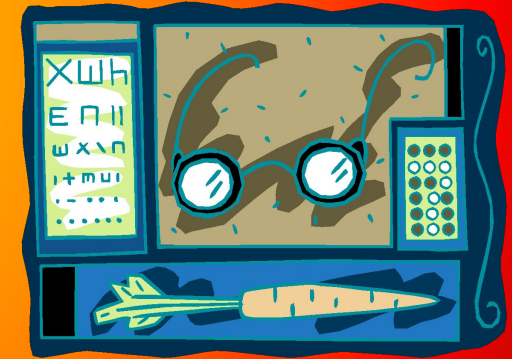
# Правильное питание

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.





- Витаминизация пищевого рациона
- Йодирование питьевой воды и соли
- Использование аминокислот (например, глицина) для укрепления памяти и зрения в период экзаменов и контрольных работ (декабрь и внесение месяцы)





# Достаточная двигательная активность



# *Подвижный образ жизни – основа крепкого здоровья*

- Фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении соматической патологии
- Первое средство профилактики и оздоровления – формирование привычного и устойчивого телесно-вертикального моторно-активного динамического стереотипа.
- Школьная мебель должна способствовать правильной, удобной позе ребенка, соответствовать его анатомо-физиологическим особенностям.
- Введение в учебный процесс *режима динамических поз (стоя – сидя – лежа)*.
- Введение в учебный процесс режима меняющихся рабочих мест учащихся



# *Личная гигиена, закаливание*

- Санитарно-гигиенические нормы СанПиНа
- Поддержание чистоты в классе, бытовке и спальнях
- Ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления
- Предупреждение травматизма

- Проведение физкультминуток и динамической перемены, позволяющих нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки.



- Температурное закаливание и физические нагрузки
- Самомассаж биологически активных точек и рефлексогенных зон
- Динамическая релаксация
- Аромаоздоровление



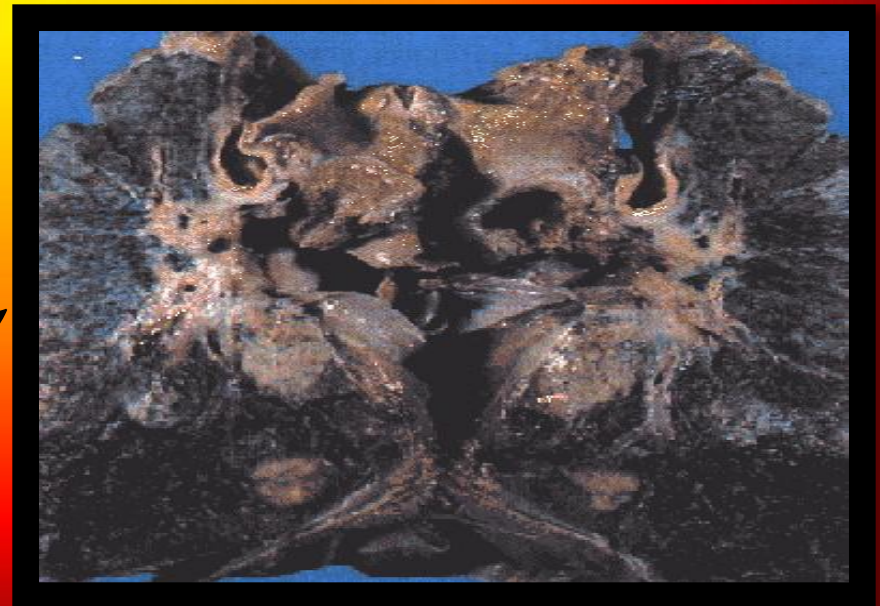


# Отказ от вредных привычек

- Сколько детей и подростков курит? • 11.4%
- Какой вред приносит сигарета?
  - Рак легких, бронхит, заболевание сердца.
  - Неровное дыхание, трудность в запоминании, непривлекательность курильщика
  - Сигареты при горении выделяют ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ.
  - Каждая выкуренная сигарета уносит 5 мин жизни.

# *Курение – это ...*

- Яд, вред,
- разрушение легких,
- причина рака,
- смерть,
- НИКОТИН,
- засоряются легкие,
- причина смертельных заболеваний...

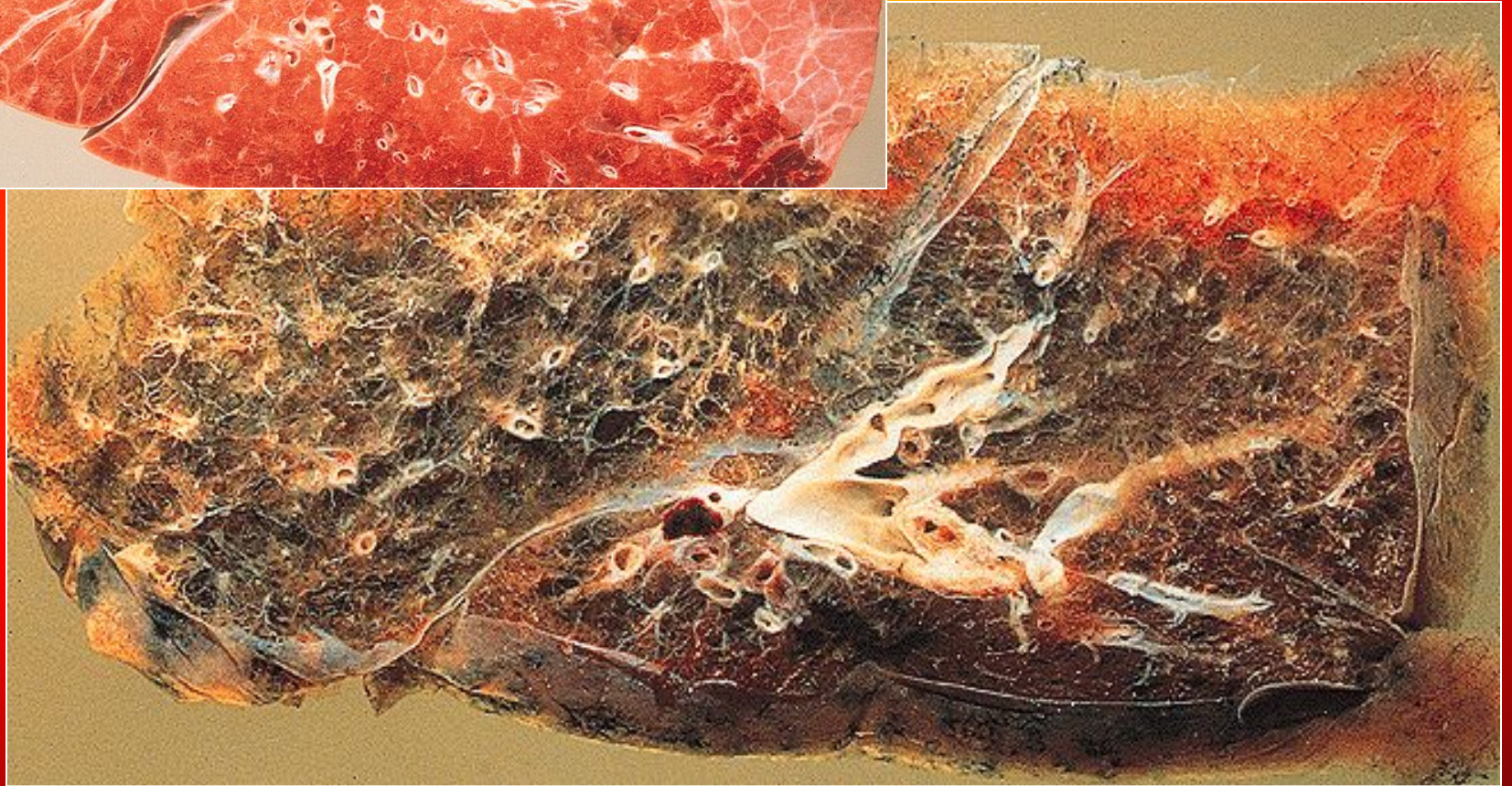






Здоровое легкое

Легкое курильщика





# *Не курить – это значит ...*

- не болеть,
- не вредить своему здоровью,
- долго жить
- иметь здоровую и крепкую семью...



*...потребности в безопасности,  
любви и признании, которые всегда  
и для всех значимы и должны  
удовлетворяться в ходе  
образовательной деятельности...*

# Позитивное восприятие жизни

Формирование положительного влияния педагогов связано со следующими параметрами:

- достаток любви и уважения к детям, интереса к ним;
- понимание их психологии, возрастных и индивидуальных особенностей;
- высокая эффективность, педагогической работы;
- психоэмоциональные разгрузки;
- профессиональная успешность.

Для формирования доверительных отношений с детьми необходимо:

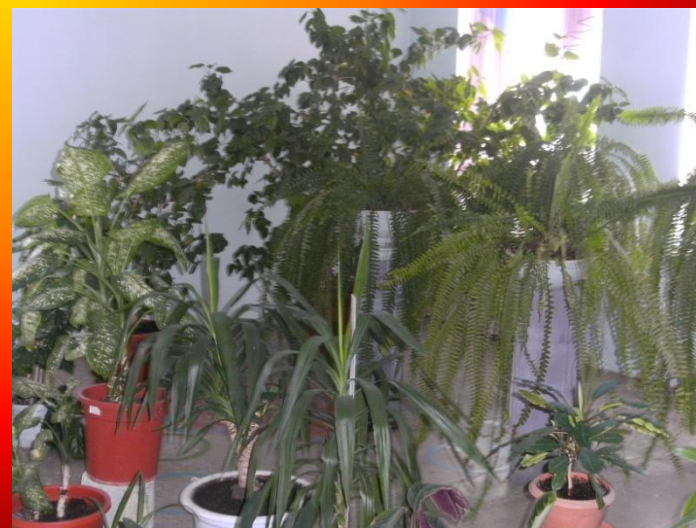
- включение в воспитательный процесс методов, позволяющих каждому ученику выразить свои чувства и отношения,
- постоянное акцентирование на достижениях детей,
- реагирование на эмоции детей, способствующее взаимопониманию,



- Фито-оздоровление
- Цвето-терапия
- Музыка-оздоровление
- Дыхательная гимнастика
- Аутотренинг



# Фитооздоровление



# Цветотерапия

Цветовая гамма школьных помещений – от желтовато-зеленого через желтый до оранжевого, синий и зеленый цвета – благоприятно влияет на эмоциональное состояние школьников, их самочувствие и работоспособность.

Учащиеся младших классов предпочитают теплые тона (желтый, оранжевый, персиковый),  
средних – оттенки зеленого,  
старших – холодные тона (серый, голубой)



# *Психо-эмоциональная разгрузка*



# Здоровый образ жизни :

- Уверенность в завтрашнем дне
- Свобода и независимость
- Жизнерадостность
- Общение с друзьями
- Любимая работа
- Семья
- Любовь
- Дом

Ваша жизнь в ваших руках !

Начни с себя!

*Спасибо за внимание !*