

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



УРОК ЗДОРОВЬЯ



Что мешает нам быть здоровыми?

ЛЕНЬ



СКУКА

**ПЛОХОЕ
САМОЧУВСТВИЕ**



БОЛЕЗНЬ

Уроки здоровья – ключ к успеху!

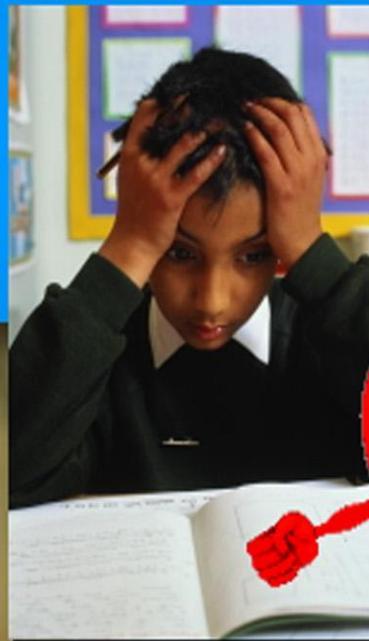
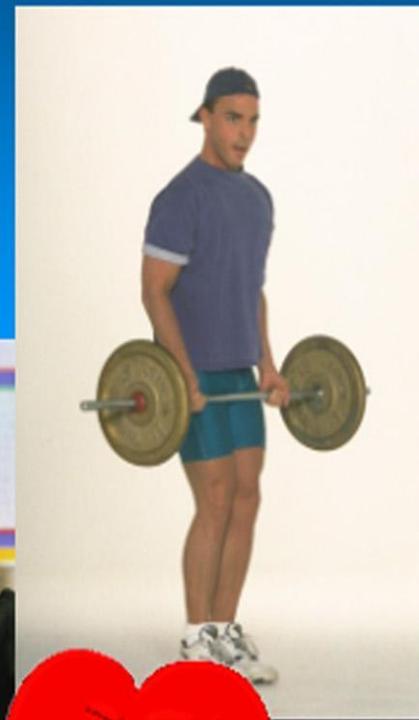
- Быть в хорошем настроении
- Не болеть
- Повысить работоспособность
- Улучшить память
- Быть спокойными и сосредоточенными
- Противостоять стрессам



Связь работы дыхания и сердца



Покой, нормальное самочувствие



Стресс, перенапряжение,
плохое самочувствие

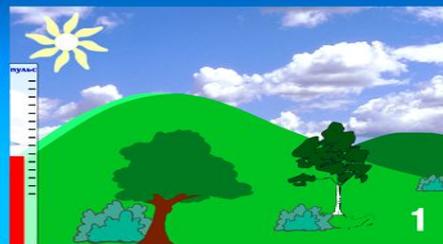


Дыхание – главное условие жизни!

Важнейшее условие жизни – гармония работы сердца и дыхания!

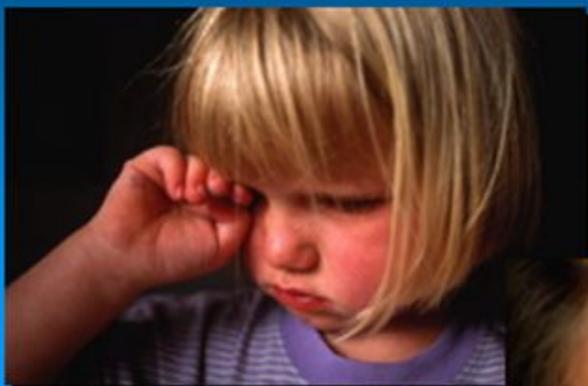


Знаете ли вы, что сердце работает в ритме дыхания?





Состояния человека связаны с работой сердца и дыхания



грусть

бодрость



радость



страх



усталость

Кабинет БОС-Здоровье

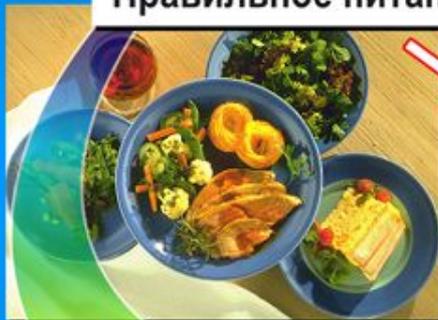
- **Оздоровление организма, формирование навыков здорового образа жизни**
- **Коррекция поведения (гиперактивность, дефицит внимания)**
- **Профилактика заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем**
- **Предупреждение и защита от последствий стресса и психоэмоционального перенапряжения**



Я хочу быть здоровым!

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Правильное питание



Режим дня



Занятия физкультурой



ЗДОРОВЬЕ

Прогулки на свежем воздухе



Закаливание



Уважаемые родители!!!

- *Ваш ребенок часто болеет?*
- *Устает после занятий?*
- *Плохо учится?*
- *Гиперактивен?*
- *Неуравновешен?*

Мы приглашаем Ваших детей на уроки Здоровья, на которых они:

- получают знания о здоровом образе жизни,
- освоят и закрепят навыки диафрагмально-релаксационного дыхания с использованием аппаратно-программного комплекса Биологической Обратной Связи (БОС) «Здоровье»

Дополнительную информацию о методе вы можете получить в кабинетах

№ 218 (Трубин Евгений Александрович),

№ 313 (Шапура Лариса Николаевна)