

# МКОУ «Ташантинская основная общеобразовательная школа»

## Здоровым быть – модно!

Выполнила :  
педагог-психолог  
Чокова Лиана Игоревна

Ташанта, 2014

Тема «Здоровым быть модно!»

Автор: Педагог-психолог Чокова Лиана  
Игоревна

МКОУ «Ташантинская основная  
общеобразовательная школа»

Предназначение:

Дополнительный материал для уроков и  
внеклассных мероприятий.



*Здоровье до того перевешивает все остальные блага  
жизни,  
что поистине здоровый нищий счастливее больного  
короля.*

*Артур Шопенгауэр*

◎ **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.

Для организма разрушительны психическое напряжение, срывы, чувство опасности и бесцельность. мероприятиях Селье

- **Психическое здоровье** ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ОНО характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

« При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины. »

Джозеф Аддисон

- ◎ **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.

# Причины, ведущие к развитию болезни

- **внешние** такие как ветер, холод, жара, сухость; неправильного образа жизни – переутомление и безделье, неправильное питание, вредные привычки;
  - **Внутренние** – чрезмерные эмоциональные переживания как положительные, так и отрицательные, таких как печаль, тоска, ужас, страх, гнев, беспокойство, радость

**Здоровье** — это... состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней ли физических дефектов

- Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.



# Шаги к своему здоровью



Занятие физкультурой и спортом. Ежедневная утренняя гимнастика должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

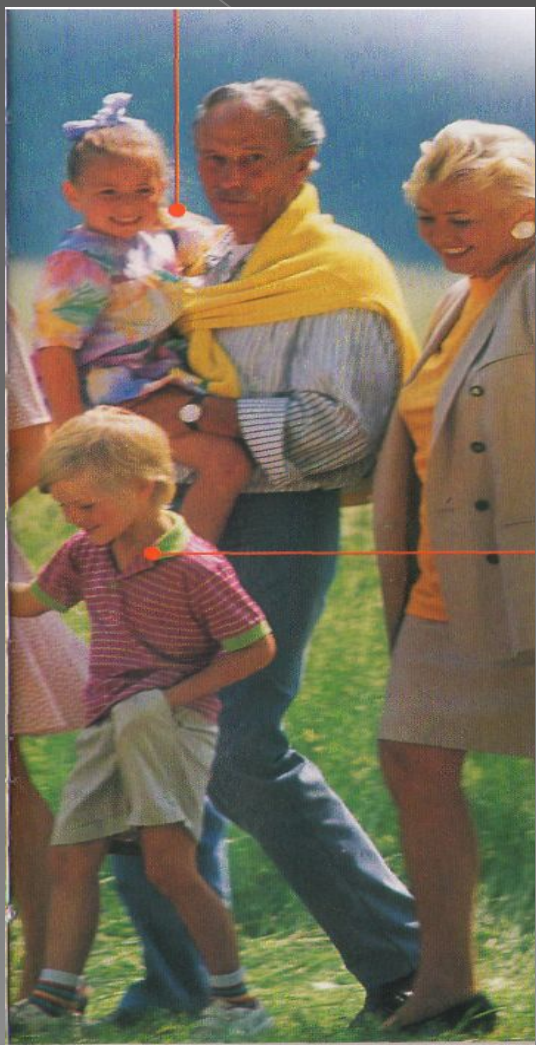
# Шаги к своему здоровью



Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня.

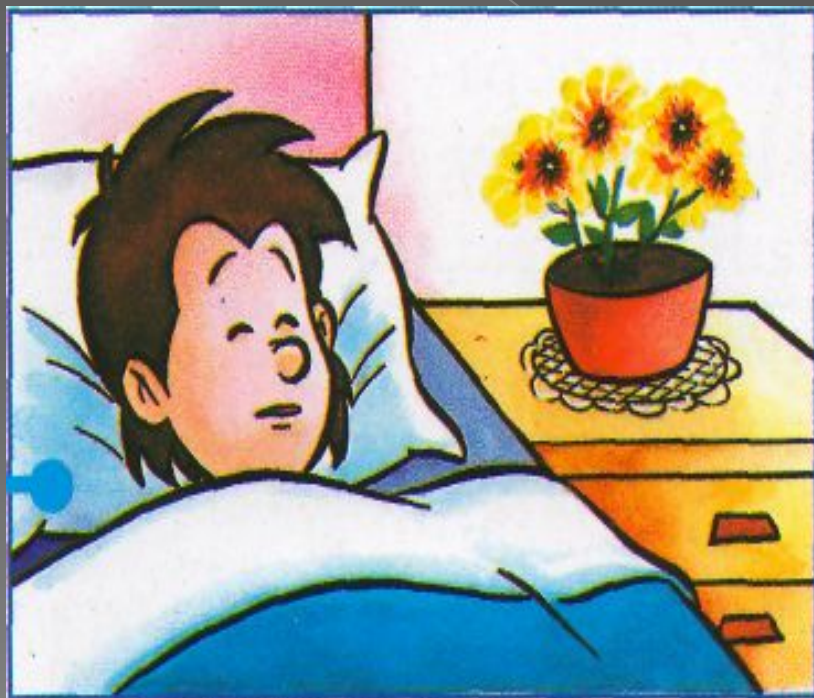
Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

# Шаги к своему здоровью



Ежедневное  
пребывание на  
свежем воздухе в  
течение 1-1,5 часа

# Шаги к своему здоровью



Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

# Шаги к своему здоровью



Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека.



Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха.

# Шаги к своему здоровью



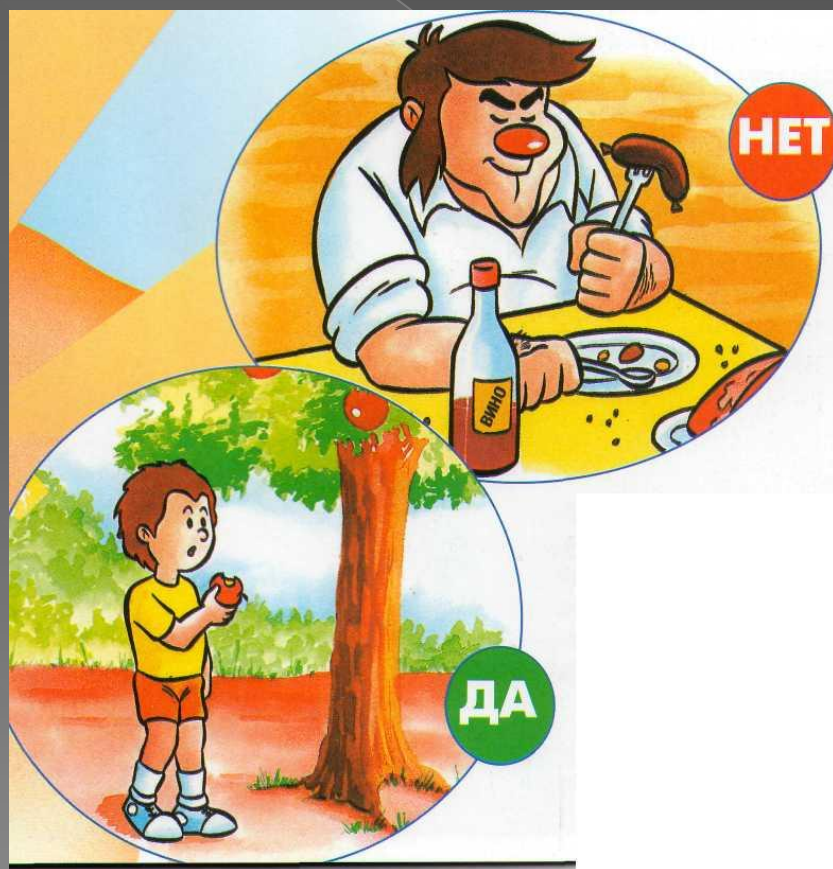
НЕ употреблять табак и алкоголь, не бывать в местах, где много курят.

# Шаги к своему здоровью



Уметь управлять своими эмоциями, не волноваться по пустякам и вести размеренный образ жизни.

# Шаги к своему здоровью



Пища должна  
быть  
разнообразной и  
полноценной.



Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье:

1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:

- ✓ Полное спокойствие
- ✓ Уверенность в своих силах
- ✓ Вдохновение

○ Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

# Использованная литература:

- Литература:
- Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000.
- Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе» - М., Просвещение, 2001.
- Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6

# Интернет ресурсы:

- [www.za-partion.ru](http://www.za-partion.ru) – сайт журнала «Здоровье школьника»;
- [www.znopr.ru](http://www.znopr.ru) – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»; [www.valeo.akirkro.ru](http://www.valeo.akirkro.ru) – школы здоровья Алтайского края;
- "Для публикации информации о детях получено письменное разрешение родителей (законных представителей)".

Любите себя  
и будете  
здоровыми!