

*«Береги платье сизнова,
а здоровье смолоду!»*

МОУ «СОШ №20» г.Щёкино
Тульской области

Дунаева В., ученица 11б класса

Проскурина И., ученица 11б класса

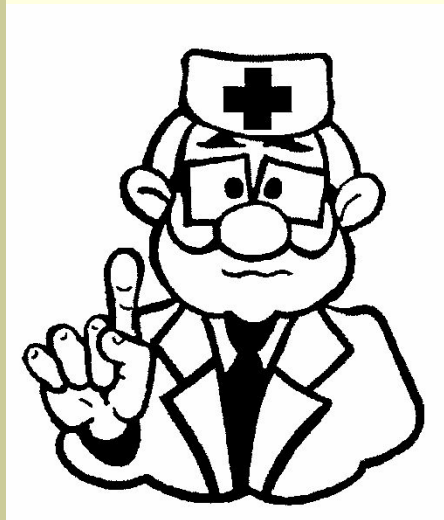
Ты хочешь знать, как добиться успеха в жизни? Тогда давай поговорим...

Каждый хочет быть победителем в жизни, однако всегда есть неудачники.

Почему это происходит?

Неуверенность в себе, низкая самооценка, неумение противостоять стрессу и давлению сверстников, любопытство, доходящее до безрассудства – вот главные причины по которым некоторые люди всегда остаются неудачниками.

Ты хочешь знать, как добиться успеха в жизни? Тогда давай поговорим...



Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Ты хочешь знать, как добиться успеха в жизни? Тогда давай поговорим...



Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранении здоровья своими силами стоит помнить всегда.

Составляющие здоровья

Составляющие здоровья



Гармония физических процессов,
максимальная адаптация к
окружающей среде

Составляющие здоровья

Общий душевный комфорт,
адекватная поведенческая реакция

Составляющие здоровья

Моральное самообладание, адекватная оценка
своего «Я»

Составляющие здоровья

Духовное здоровье человека

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым...

1. Любите своего ребенка
2. Научите ребенка выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим, и понимал чувства других людей.
3. Дайте ребенку реальную ответственность за какое-нибудь дело.
4. Одобряйте и хвалите ребенка даже за небольшие успехи.
5. Если Вы рассержены на ребенка, оценивайте его поступки, а не личность.
6. Учите его говорить «Нет».



Наша жизнь – это наша жизнь.
Наше здоровье – это наше здоровье.



Литература

1. Герасимова Г.А. Классный час играючи. – М.: Сфера, 2004
2. Малыгин В.Л. Книга для подростков.ч.1, ч.2 – Тула.: 2003
3. СПС: Защитим детей от наркотиков. – М.: 2002
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: 2005
5. Сухарев А.Г. Режим дня – залог здоровья. – М.: Медицина, 1988
6. Федоренко Л.Г. Психическое здоровье в условиях школы. – СПб.: 2003

Приложения

- Завтрак в школу
- Самооценка
- Гармония
- Отсутствие давления со стороны сверстников.
- Отсутствие стрессов и эмоциональных срывов
- Адекватные условия социальной среды
- Комфорт в семье, понимание близких
- Гармонически развитая личность
- Духовное здоровье человека, сформированность общечеловеческих истин

Завтрак в школу



У школьника должна быть возможность несколько раз в день перекусить между основными приемами пищи.

Плюсы перекусов:

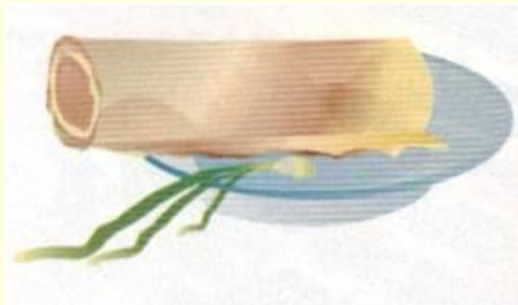
1. Для пищеварительной системы.
2. Для мозга.
3. Для бодрости духа.
4. Для поддержания рабочего состояния.

Еда должна быть не только вкусной, но и полезной, а еще легкой, чтобы еда не вызывала тяжести в желудке.

Завтрак в школу

Для пищеварительной системы

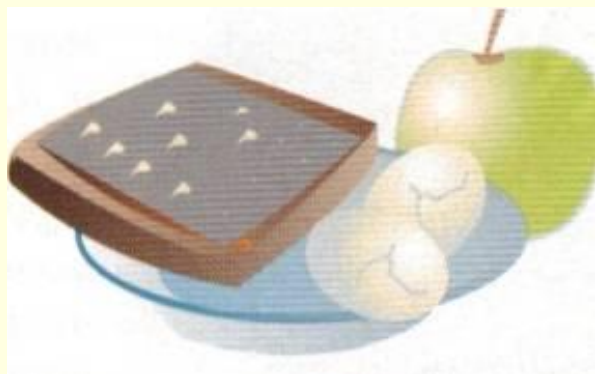
Большие перерывы между приемами пищи со временем могут привести к гастриту и другим патологиям желудочно-кишечного тракта. Здоровый домашний завтрак на перемене предупредит развитие заболевания.



Завтрак в школу

Для мозга

Любой взрослый человек может вспомнить последние уроки в школе, когда пустой желудок мешал воспринимать учебный материал, и урок не шел впрок. Помочь мог бы даже крошечный стаканчик йогурта.



Завтрак в школу



Для бодрости духа

Для многих школьников, особенно в период быстрого роста, частые перекусы – прекрасный способ поддерживать стабильный уровень сахара в крови, который необходим любому человеку. Если запасы питательных веществ не пополняются, уровень глюкозы в крови может значительно снизиться. Это состояние называется гипокликемией, проявляется чувством голода, слабостью, тяжестью в голове, плохо управляемой агрессией.

Завтрак в школу

Для поддержания рабочего состояния

После долгого перерыва в еде школьный обед из трех блюд, поглощенный в спешке, располагает не к учебным подвигам, а к дремоте. Без перекусов мозг временно получает снабжение по остаточному принципу, что не замедлит сказаться на школьных успехах. Это еще один довод в пользу легких перекусов.

[Назад](#)

Самооценка

Ваша самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые Вы испытываете к себе. Некоторые ощущения, которые Вы испытываете в отношении себя трудно выразить и объяснить. Это потому, что Вы – уникальная индивидуальность, в мире другого такого, как Вы. Этого уже достаточно для гордости.



[Назад](#)

Гармония

Будьте себе лучшим другом. Это означает:

- **Принятие** своих сильных и слабых сторон.
- **Помощь.** Ставьте реальные цели. Подкрепляйте их приобретением новых навыков и развитием ваших способностей.
- **Поощрение.** Придерживайтесь установки «я могу».
- **Гордость за себя.** Гордитесь своими победами, маленькими и большими.

[Назад](#)

Подкрепляйте свое самовосприятие



Отсутствие давления со стороны сверстников

Давление сверстников проявляется как влияние на то, как Вы думаете или действуете.

Используй 4-шаговую технику сопротивления «давлению сверстников»



Отсутствие давления со стороны сверстников

1 шаг. Разберись в ситуации

- Где ты?
- С кем ты?
- Что они делают?
- Как они ведут себя?
- Как ты относишься к тому, что происходит?

Тревога, которая у тебя возникает – это предупреждение твоего организма о том, что может случиться беда.

Отсутствие давления со стороны сверстников

2 шаг. Подумай о последствиях

- Как ты будешь относиться к себе завтра?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, милицией?
- Может ли это нанести вред твоему здоровью?
- Какие могут быть положительные и отрицательные последствия твоего решения?
- Каких последствий больше?

Отсутствие давления со стороны сверстников

3 шаг. Прими свое решение

- Реши, что хорошо для тебя.
- Возможные последствия. Не надейся на то, что с тобой ничего не случится. За все надо отвечать.
- Оцени влияние твоих поступков на твое отношение к самому себе.

Помни: твое решение обязательно повлияет на тебя и твое отношение к себе!

Отсутствие давления со стороны сверстников

4 шаг. Сообщи другим о твоём решении

- Выгляди и действуй уверенно – даже, если ты нервничаешь или напуган.
- Стой или иди прямо.
- Не прячь глаза.
- Говори ясно и по делу, обычным голосом.

Если решил сказать «НЕТ»

- Нет, спасибо
- У меня другие планы
- Мне это не нравится
- Меня от этого тошнит
- У меня есть мысль получше
- Я уже пробовал, мне не понравилось
- Я решил, этим больше не заниматься



Если продолжают оказывать давление

- Нет, больше меня не уговаривайте
- Я уже сказал «нет»
- Мне нужно уйти



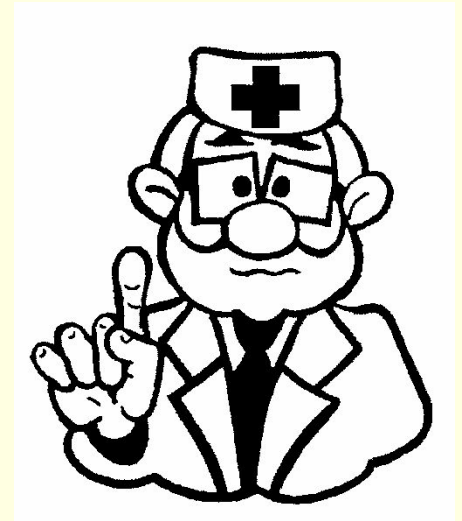
[Назад](#)

Отсутствие стрессов и эмоциональных срывов

Вся наша жизнь состоит из стрессов. Избавиться от них невозможно, но с ними можно совладать. Вот некоторые приемы, которые помогут тебе справиться с волнением:

1. Дыхание.
2. Медитация.
3. Перемещение во времени

Когда Вы вернетесь в настоящее, возможно, по-другому посмотрите на события сегодняшнего дня.



[Назад](#)

Адекватные условия социальной среды

Характер ребенка, его отношение к окружающему миру формируются еще в утробе матери. Если его ждут каждый день, каждый час, общаются с ним – окружающий мир при рождении полон радости и покоя.



Адекватные условия социальной среды

«Ненужный» ребенок уже в утробе матери ощущает холод, угрозу, враждебность и рождается в страхе перед миром. Не найдя любви в семье, он будет искать ее на улице, усвоит закон стаи – слушаться сильного и никогда не идти против толпы.



[Назад](#)

Понимание и общение в семье

- Общайтесь с ребенком, не говорите ему «отстань, мне некогда...»
- Не применяйте в воспитании крайности
- Постарайтесь научить ребенка быть самостоятельным
- Почаще говорите, что он «хороший»
- Не ссорьтесь и не скандальте при ребенке



[Назад](#)

Гармонически развитая личность



[Назад](#)

Духовное здоровье человека

Вера в то, что ты можешь что-то сделать — это уже половина дела, это позволяет тебе задействовать все твои возможности, чем бы ты не занимался.



[Назад](#)