

*«Береги платье сызнова,  
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...

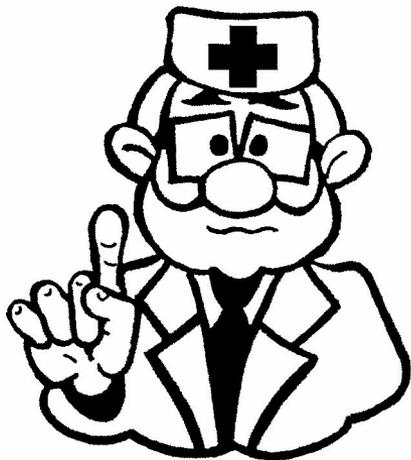
---

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

**Здоровье**

**Здоровье  
физическое**

**Здоровье  
психическое**

**Здоровье  
социальное**

**Здоровье  
нравственно  
е**

# Составляющие здоровья

Здоровье  
физическое

Правильное  
питание

Режим дня

Занятия спортом

Гармония физических процессов,  
максимальная адаптация к  
окружающей среде

# Составляющие здоровья

Здоровье  
психическое

Самооценка

Гармония

Отсутствие  
давления  
со стороны  
сверстников

Отсутствие  
стрессов и  
эмоциональных  
срывов

Общий душевный комфорт,  
адекватная поведенческая реакция

# Составляющие здоровья

Здоровье  
социальное

Адекватные  
условия  
социальной  
среды

Понимание  
и общение  
в семье

Гармонически  
развитая  
личность

Моральное самообладание, адекватная оценка  
своего «Я»

# Составляющие здоровья

Здоровье  
нравственное

Ценности

Установки

Мотивы  
поведения

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.

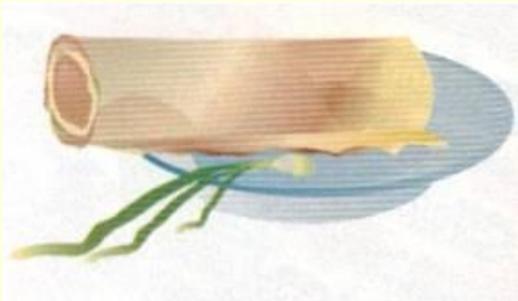
Еда должна быть не только вкусной, но и полезной, а еще легкой, чтобы еда не вызывала тяжести в желудке.

# 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 гипогликемией, 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



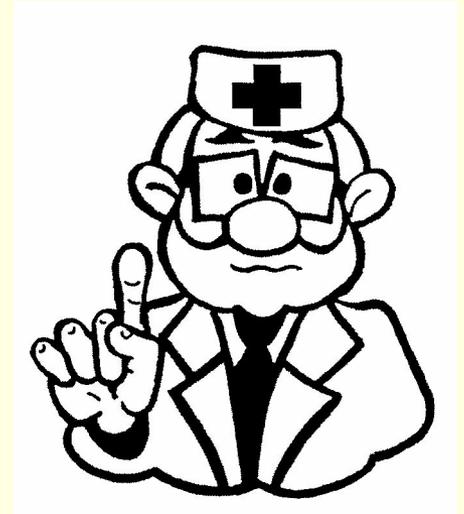
[Назад](#)

# 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 скандавьте 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](#)