

# Интерактивный урок

## Будьте здоровы!

Автор-составитель:

Наталья Викторовна Гончаренко,  
педагог-психолог МБОУ СЕНЛ, г. Сургут,  
ХМАО-Югра

Начинаем наш урок!

□ Часть первая – теоретическая

*Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым.*



## Цели урока:

- ❑ Осознать важность психического и физического здоровья для самореализации личности
- ❑ Познакомиться и овладеть приёмами психофизиологической регуляции .

**Единственная красота ,  
которую я знаю - это  
здоровье.  
(Генрих Гейн)**

**Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы: интересы, эмоции, чувства, умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.**

\* *Обращение :*

Необходимо, чтобы дети с раннего детства учились любви к себе, к людям, к жизни, чтобы жили в гармонии с собой и с миром - тогда они будут действительно здоровы ●

## Это важно знать:

1. человек самодостаточен, в нем есть все необходимое для жизни (т.е. здоровье в человеке заложено, его надо только сохранить);
2. человек посредством управления своей психикой способен влиять на состояние своего организма (известны многочисленные случаи излечения тяжело больных силой своего желания жить, убеждения, занятиями на саморегуляцию);
3. психическое здоровье первично (относительно физического).

## \*Информация к размышлению:

На здоровье влияют как внешние факторы (экономика, среда, наследственность), так и личностное отношение человека к своему здоровью (образу жизни).

В процентном соотношении это выглядит так:  
50% и более – образ жизни,  
до 20% – наследственность,  
около 10% – состояние медицины в стране,  
примерно 20% – окружающая среда.







## *Психическое здоровье это -*

- ✓ состояние твоего психического развития, душевного комфорта;*
- ✓ адекватное социальное поведение;*
- ✓ умение понимать себя и других;*
- ✓ реализация потенциала развития в разных видах деятельности;*
- ✓ умение делать выбор и нести за него ответственность.*

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

1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:
  - ✓ Спокойствие
  - ✓ Уверенность в своих силах
  - ✓ Вдохновение
2. Умение справиться с различными ситуациями, связанными с переживанием тревоги, страха.

# Физическое здоровье обеспечивают :

- спорт,
- здоровое питание,
- экология,



Советуем всем вести  
здоровый образ жизни!  
Что такое ЗОЖ?

# \* Реклама ЗОЖ



- \* Избегай вредных привычек
- \* Занимайся спортом, совершай пешие прогулки
- \* Ограничивай время работы за компьютером
- \* Соблюдай режим дня

*Пусть твоим девизом станет фраза:*

*«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».*

Запомни!  
Стремись!

## Здоровый образ жизни :



## □ Часть вторая– практическая

*Рекомендуем  
выполнить следующие упражнения:*



**Синхрогимнастика** — комплекс упражнений , по минуте каждое. Данный комплекс снимает напряжение перед ответственным делом, помогает поддерживать себя при высоких нагрузках, повышает уверенность, улучшает сон, позволяет решить проблемы с позвоночником.

### **1! «Хлест руками по спине».**

Руками хлестать по спине, словно сам себя обнимаешь. Руки расслаблены как плети, частота хлестов должна соответствовать вашему внутреннему состоянию, быть синхронизированной с ним. Чтобы произошла самонастройка, надо отвлечься от движений , чтобы они выполнялись автоматически. Можно представить себя под душем. При движениях разгружается шей но-грудной отдел позвоночника.

### **2!«Лыжник».**

Имитация движений лыжника. Руки вверх, затем — вниз с отводом назад. При опускании рук поднимать пятки. Движения энергичные, выполняются в удобном ритме, но общее состояние расслабленное.

### **3!«Кручение».**

В положении стоя крутиться слева направо. Руки висят расслабленно, при кручении захлестываются за бока.

### **4! Легкий танец».**

Включает в себя координацию движений и разработку шейно-грудных и поясничных мышц. Выполняется на счет «четыре». Шаг левой ногой и обе руки влево на счет «раз», подъем вверх правой ноги и обе руки вправо на счет «два». На счет «три-четыре» возврат на исходное место. Затем начинать с правой ноги. Для каждой ноги выполнить по 3 — 4 раза.

**5!«Покачивание»** — для выведения из стресса. Нужно встать и просто покачаться в течение примерно 10 минут, представляя себе, будто вы стоите в купе движущегося поезда. Наступает успокоение, ощущение отстраненности от проблем, расслабляются мышцы, возникает состояние «пустоты в голове». При этом равновесие не теряется, так как сохраняете: самоконтроль.



## **6!«Вис назад, вис вперед и проход вниз».**

Суть этого упражнения в том, что саморегуляция выполняется в неудобной позе. В положении стоя туловище и голова отклонены назад, руки сложены на животе. Вращать головой слева направо, внимание сосредоточить на расслаблении шей но-грудного отдела позвоночника.

После вися назад перейди к вису вперед, чтобы снять напряжение в пояснице. Туловище и голова наклонены вперед, руки висят и слегка болтаются, внимание сосредоточить на расслаблении поясницы.

Затем — проход вниз, опустить руки ниже. Если вам трудно, сразу так не делай те. Никаких чрезмерных усилий ! Не пытай тесь коснуться руками пола! Упражнение отработывай те постепенно. Оно укрепит мышцы спины.

### *Внимание!*

*Обычно движения выполняются в течение минуты, но можно их делать вечером в течение 10-15 минут, что улучшает сон. При правильном выполнении входим в свой ритм, из которого не хочется выходить, поэтому упражнения не кажутся утомительными.*

Чтобы часто не лечиться, вам придется обучиться правильно сидеть, стоять, как тяжелый груз поднять. Главное – суметь понять: можно боль предупреждать.

#### Совет № 1.

«Ученым можешь ты не быть, но шею должен сохранить. На шее важный орган есть – ума и глупости не счесть» (упражнения для шейного отдела позвоночника).

#### Совет № 2.

«Если вдруг пересидел, телом весь окаменел, обопрись о стул спиной, потянись, зевни... запой!» (Упражнение на осанку.)

#### Совет № 3.

«Зачем так много хочешь взять? Возьмешь – твоей спине страдать!» (При переносе тяжестей, например нагруженного портфеля, старайся распределить ношу равномерно в обе руки.)

#### Совет № 4.

«Будь ты толстый , будь ты тощий , стели лишь то, что жестче»

#### Совет № 5.

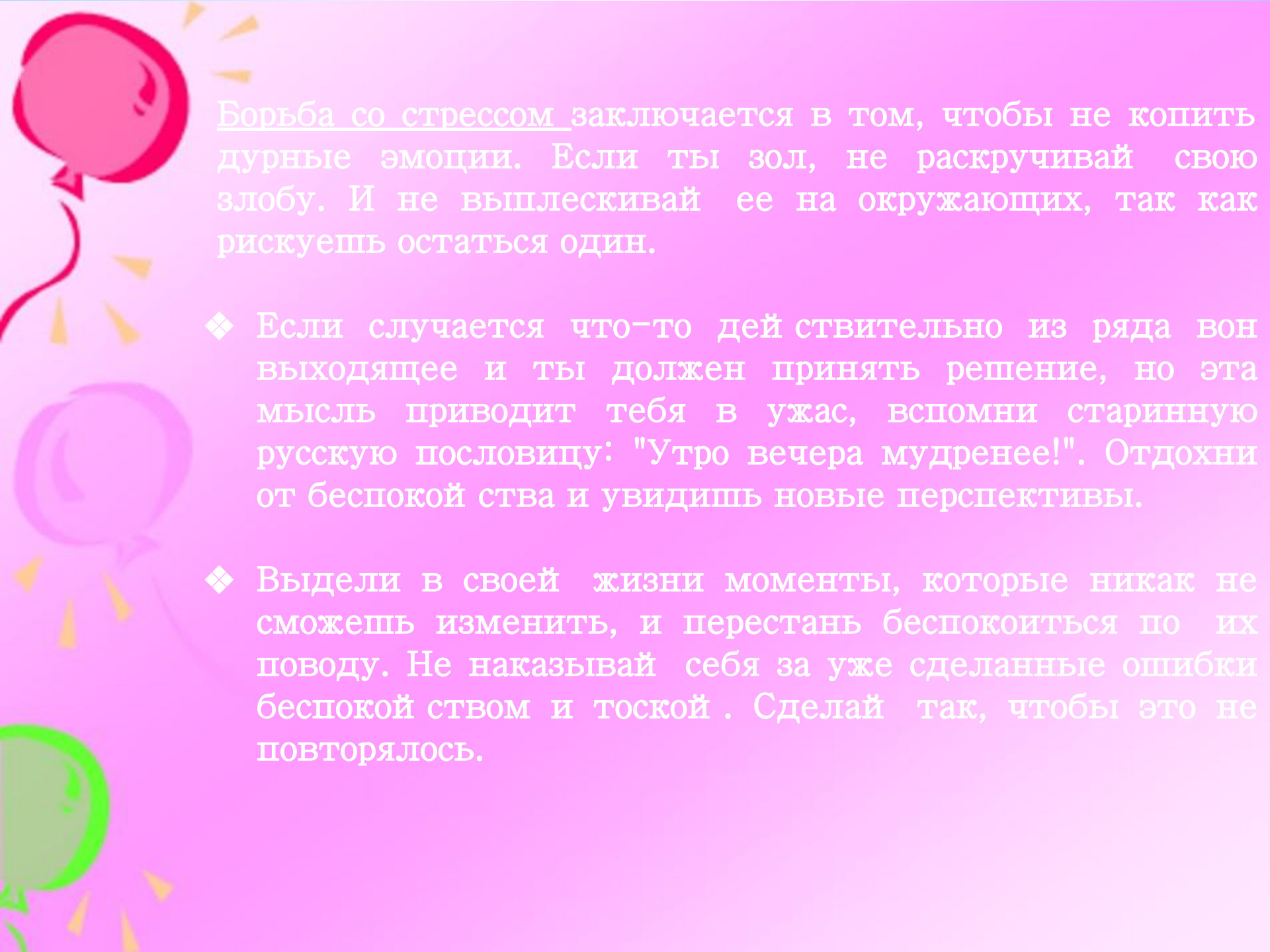
«В жизни в ту или иную пору, каждый ищет для себя опору. Заболел? Тут ясно и без спора. Лучший вариант – надежная опора» (встать у стенки и опереться. Ежедневно надо стоять минут 5).

#### Совет № 6.

«Советы старины и мудры и верны. Все начинается со сгорбленной спины. Держать осанку, голову поднять, чем ниже голова, тем легче потерять».

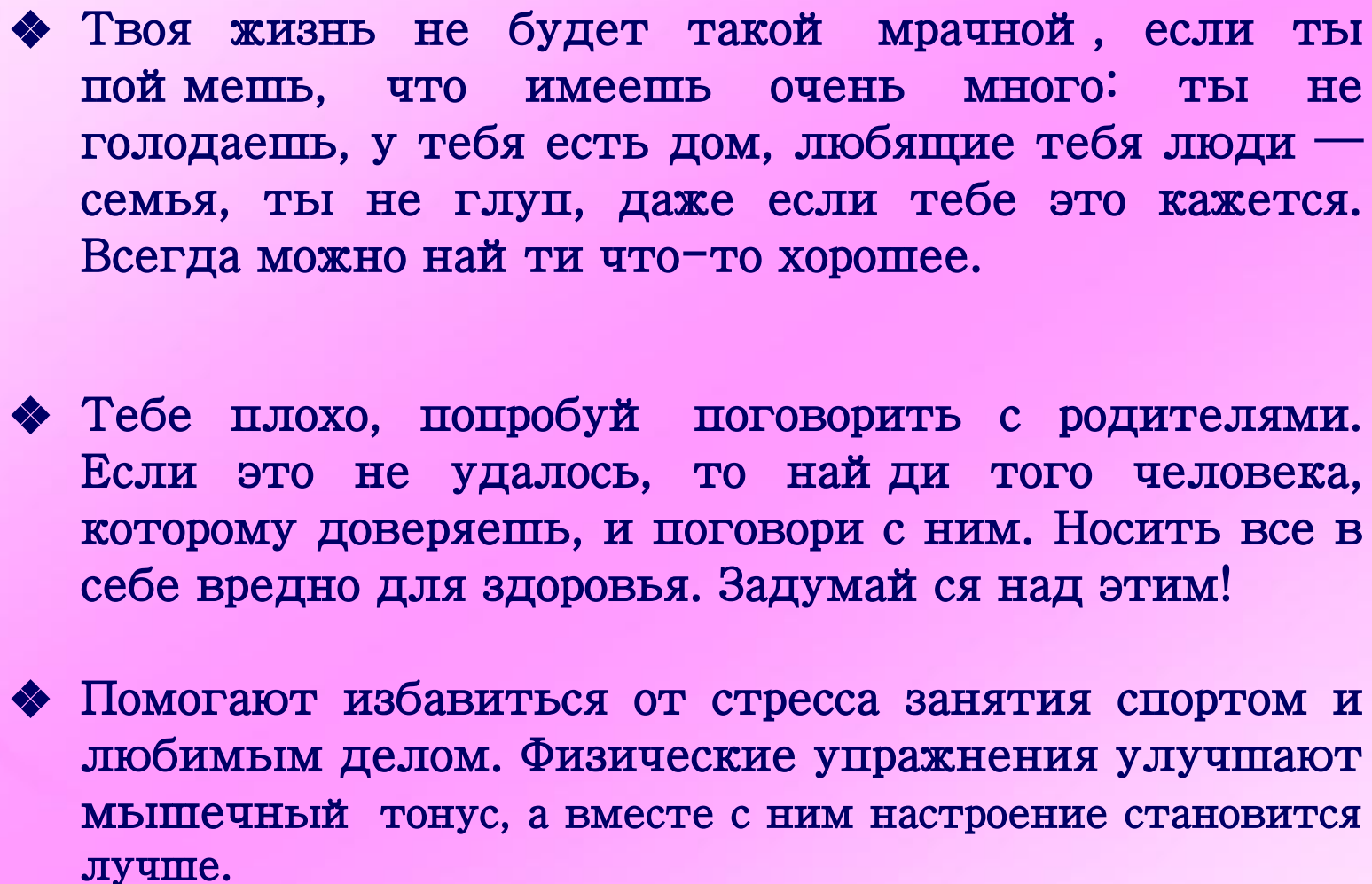
#### Совет № 7.

«Профилактика лечения в бесконечности движения» (ходьба на месте. Различные варианты).

The background features a light blue gradient with several colorful balloons (red, purple, green) and scattered yellow and orange triangular confetti. The text is centered in the upper half of the page.

Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

- ❖ Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- ❖ Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

- 
- ❖ Твоя жизнь не будет такой мрачной , если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
  - ❖ Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
  - ❖ Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

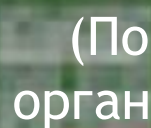
# Экран достижения целей урока





Спасибо за урок!

Итак,  
здоровье это – состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия,  
а не только отсутствие болезней  
или физических дефектов.



(По определению Всемирной  
организации здравоохранения)



*Будьте здоровы!!!*