

**НАШ ДЕВИЗ**  
**ЗДОРОВЫЕ ВОСПИТАТЕЛИ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ!**

***Здоровый образ жизни – это  
индивидуальная система  
поведения человека  
направленная на сохранение  
и укрепление здоровья***



# культура здоровья педагога



Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Душевное равновесие



Здоровая экология

Культура питания

Занятия физкультурой

Отдых, хобби,  
закаливание

Двигательная активность

# **Правила и принципы здоровья**

- 1. Здоровье – это приоритет. Всё имеет смысл, пока мы здоровы. Твоё здоровье в твоих руках.**
- 2. Не навреди своими действиями и советами.**
- 3. Помоги окружающим сохранить и укрепить здоровье.**
- 4. Соблюдай сам правила здорового образа жизни.**
- 5. Физическое и психическое здоровье неразделимы!.**
- 6. Твори и щедро делись своими знаниями и умениями!**
- 7. Психологический комфорт, улыбка – факторы хорошего настроения. Умей дарить себе и другим радость.**

# Как узнать свой биологический возраст?



Чтобы узнать свой биологический возраст, можно использовать простой тест. Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрывать глаза (обязательно!), руки развести в стороны и засечь время, в течении которого вам удастся сохранить равновесие.

**36 секунд – 20 лет; 27 секунд – 30 лет;**

**23 секунд – 35 лет; 18 секунд – 40 лет;**

**15 секунд – 45 лет; 13 секунд – 50 лет;**

**11 секунд – 55 лет; 9 секунд – 60 лет;**

**7 секунд – 65 лет; 5 секунд – 70 лет.**

# *Тест -тренинг*

*«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?»*



# Оценка результатов:

Теперь найдите в таблице, оценки для каждого из ваших  
ответов  
и суммируйте их

№ отве та	Вопросы														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	30	10	20	30	0	0	30	30	10	30	30	20	0	30	0
б	20	30	30	0	30	10	0	10	20	0	0	0	30	30	20
в	0	0	0	10	20	30	30	0	30	0	0	0	0	30	30

# Итог:

## **400-480 очков:**

*У вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей учебы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сэкономленные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.*



## **280-400 очков :**

Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

## **160-280 очков:**

- Вы «среднячок». Если вы будите и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

**Менее 160 очков:** по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

# *Рекомендации*

- **Общение.**



- **Использование «Тайм-аутов».**
- **Овладение умениями и навыками саморегуляции.**



- **Контроль эмоций.**



- **Поддержание хорошей спортивной формы**



- **Оптимальный режим жизни.**

**ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ  
МОЖЕТ ВОСПИТАТЬ  
ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА!**

