

# КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА.

**Мурашкина Лариса Анатольевна**

**Учитель технологии  
МБОУ «СОШ №8 г.Юрги»**

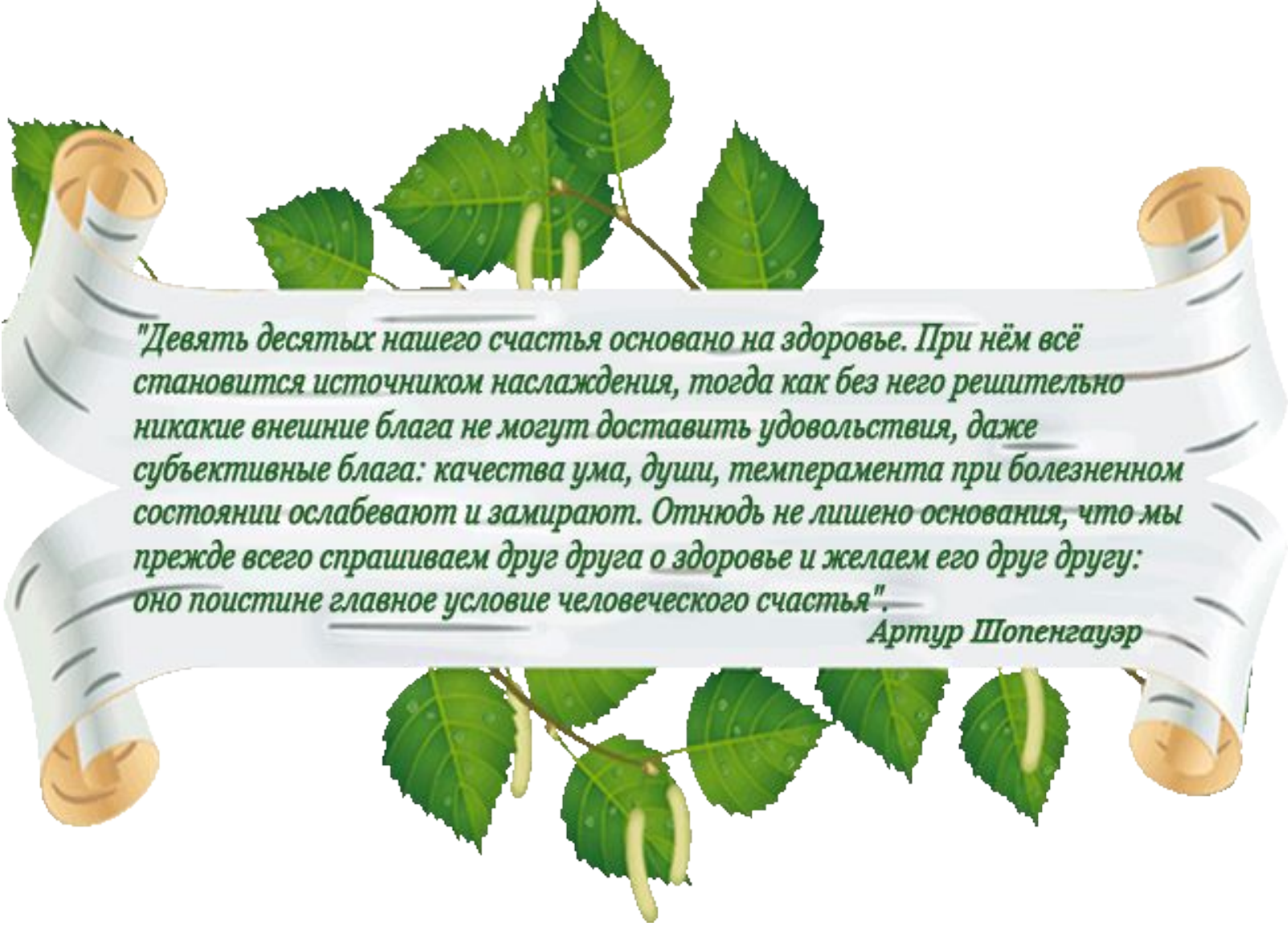


# ЦЕЛЬ РАБОТЫ: ПРОПАГАНДА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ

## Задачи:

- повышать уровень мотивации у учителей и учащихся к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- использовать элементы здоровьесберегающих технологий на уроках и во внеурочной деятельности;



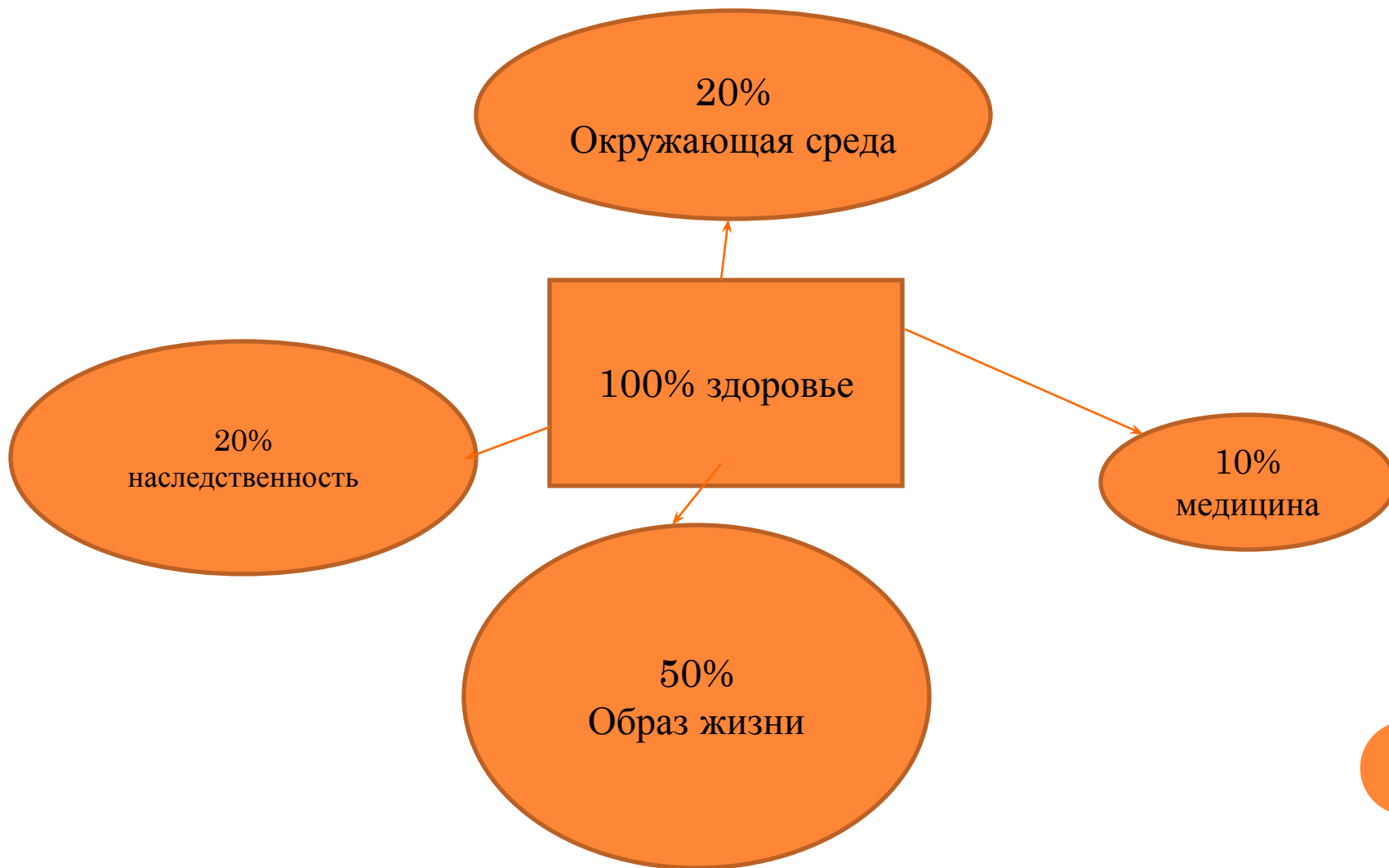


*"Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья".*

*Артур Шопенгауэр*



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



# ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕДАГОГОВ

- Миопия
- Ларингит
- Гиподинамия
- Остеохондроз
- Синдром хронической усталости

- Сердечнососудистые
- Желудочно-кишечные
- Нарушения опорно-двигательного аппарата
- Болезни крови
- Нарушение функции щитовидной железы



# ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- ❑ Практически все учителя не занимаются физической зарядкой
- ❑ Не ложатся спать в одно и тоже время, и спят менее 7-8 часов в сутки
- ❑ Принимают лекарства без медицинских показаний
- ❑ Лишь небольшая часть учителей уделяет целенаправленное внимание своему здоровью



# СТРЕСС – БОЛЕЗНЬ 20-21 ВЕКА.

- ❑ **Постоянно занимайтесь самообразованием, совершенствуйте свои профессиональные навыки.**
- ❑ **Планируйте периоды для отдыха**
- ❑ **Будьте в курсе новых идей**
- ❑ **В каждой стрессовой ситуации старайтесь найти что-то позитивное**
- ❑ **Не забывайте улыбаться**



...Я ПОДУМАЮ ОБ ЭТОМ ЗАВТРА...





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ





# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ



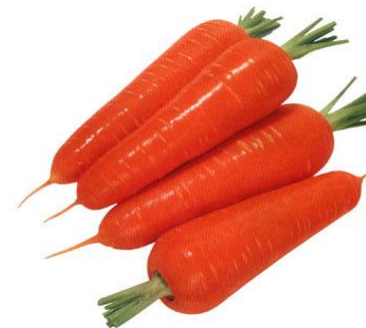
# ПИТАНИЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

- Для укрепления памяти





# ДЛЯ УСИЛЕНИЯ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ



# ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЫСТРО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ



# ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ



# ДЕСЕРТ ДЛЯ МОЗГА





# РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

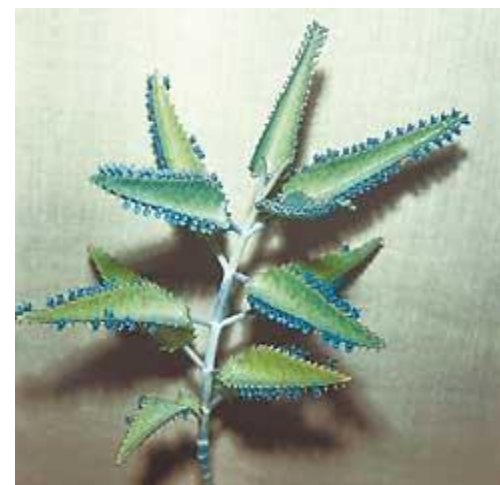


# КУЛИНАРИЯ





# ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ



# ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШВЕЙНЫХ ИЗДЕЛИЙ





# ВЫБОР ПРОФЕССИИ



# ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОЕКТА



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



ДАВНЫМ ДАВНО ЖИЛ ЦАРЬ  
ГОРОХ  
И ДЕЛАЛ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ЗАРЯДКУ  
ОН ГОЛОВОЙ КРУТИЛ-ВЕРТЕЛ И  
ТАЦЕВАЛ В ПРИСЯДКУ  
ПЛЕЧАМИ УШИ ДОСТАВАЛ  
И СИЛЬНО ПРОГИБАЛСЯ  
ОН РУКИ К НЕБУ ПОДНИМАЛ  
ЗА СОЛНЫШКО ХВАТАЛСЯ!







- В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
- А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
- В среду долго умывался, (Умываемся.)
- А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
- В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
- Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
- А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
- Целый день я отдыхал. (Учащиеся садятся на стулья, закрывают глаза.)







□ Хомка-хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
Щеки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хату  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Хомка хочет сильным стать.

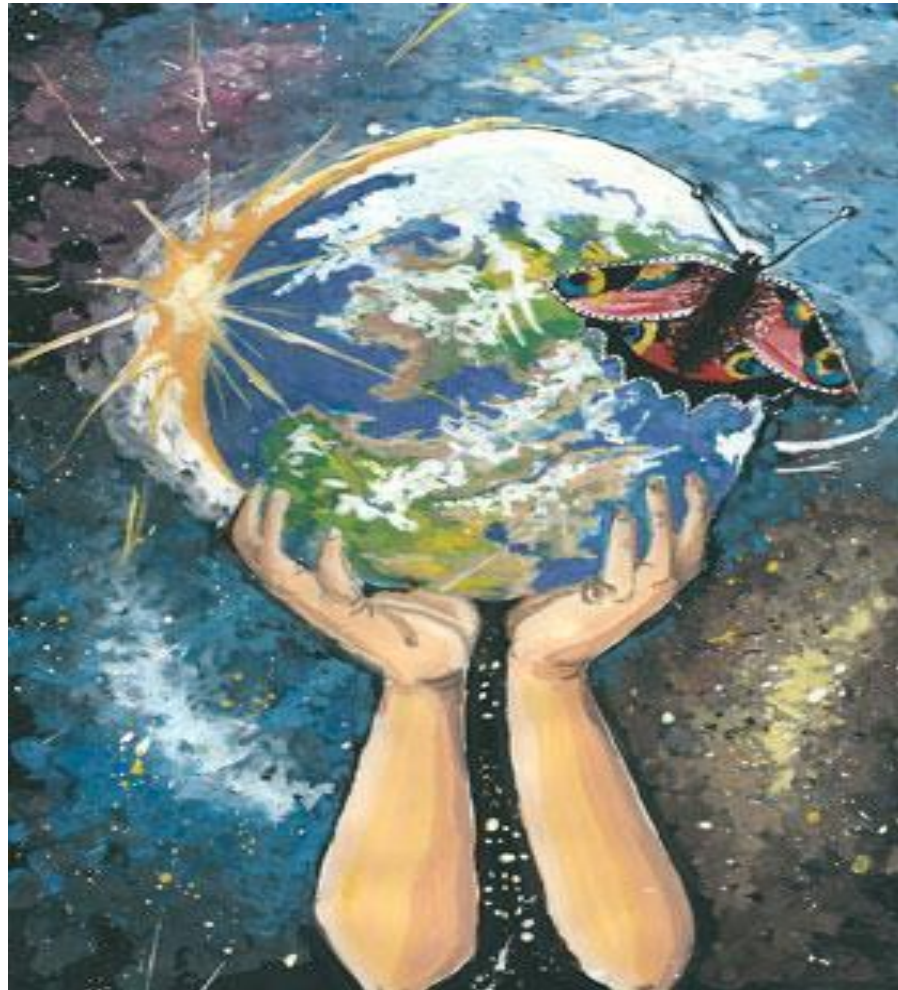


# ЗАСЕДАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

- 2010-2011уч год .«Механизмы психологической защиты ученика и учителя» выступление Пырсикова Л.М.
- 2011-2012 уч.год «Как быть здоровым. Золотые правила питания» выступление Мурашкиной Л.А.
- 2012-2013 уч.год «Как быть здоровым. Защити себя сам» выступление Мурашкиной Л.А.



ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

