

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ И УЧЕНИКА.

Мурашкина Лариса Анатольевна

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

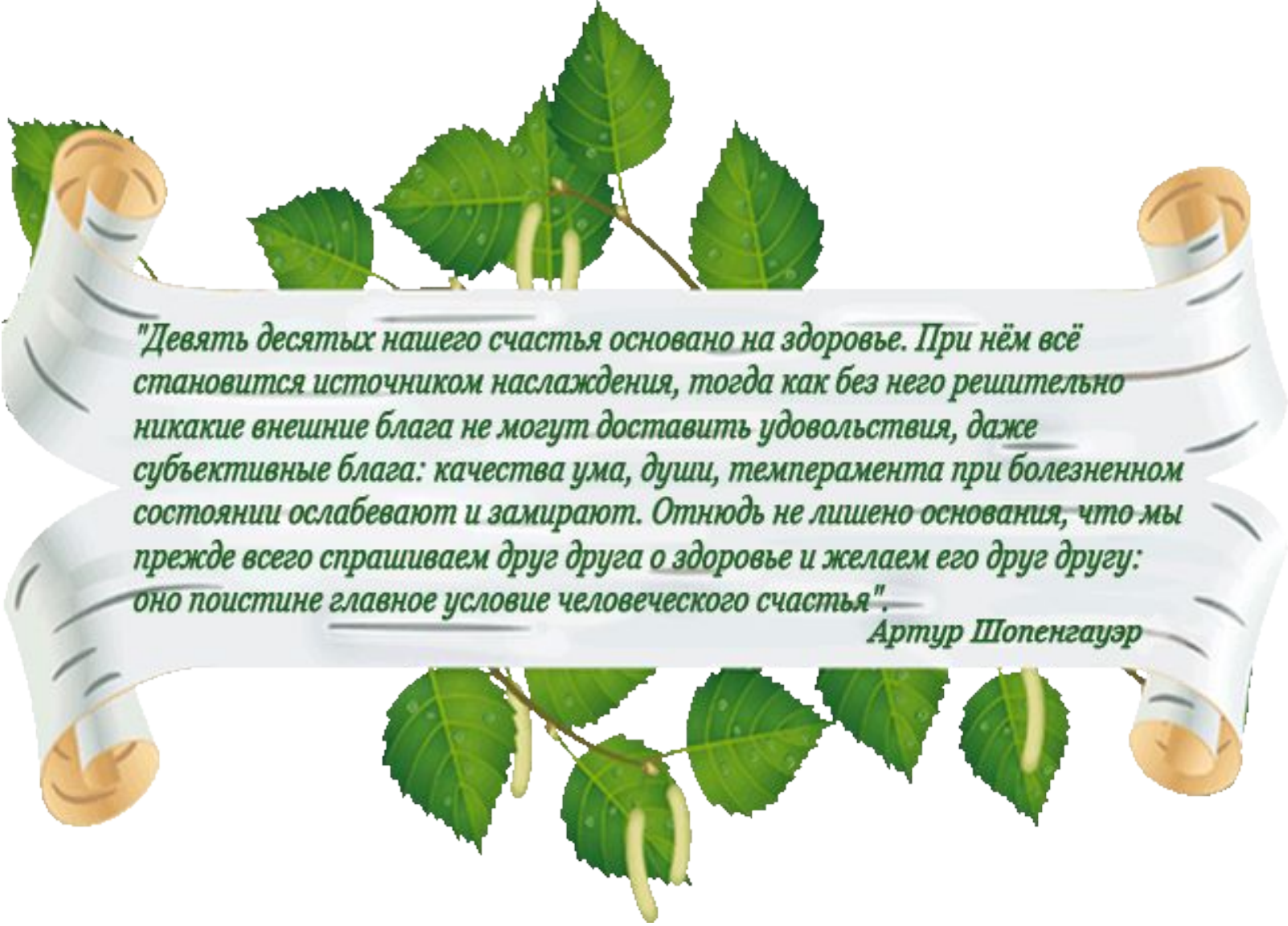


ЦЕЛЬ РАБОТЫ: ПРОПАГАНДА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ

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;



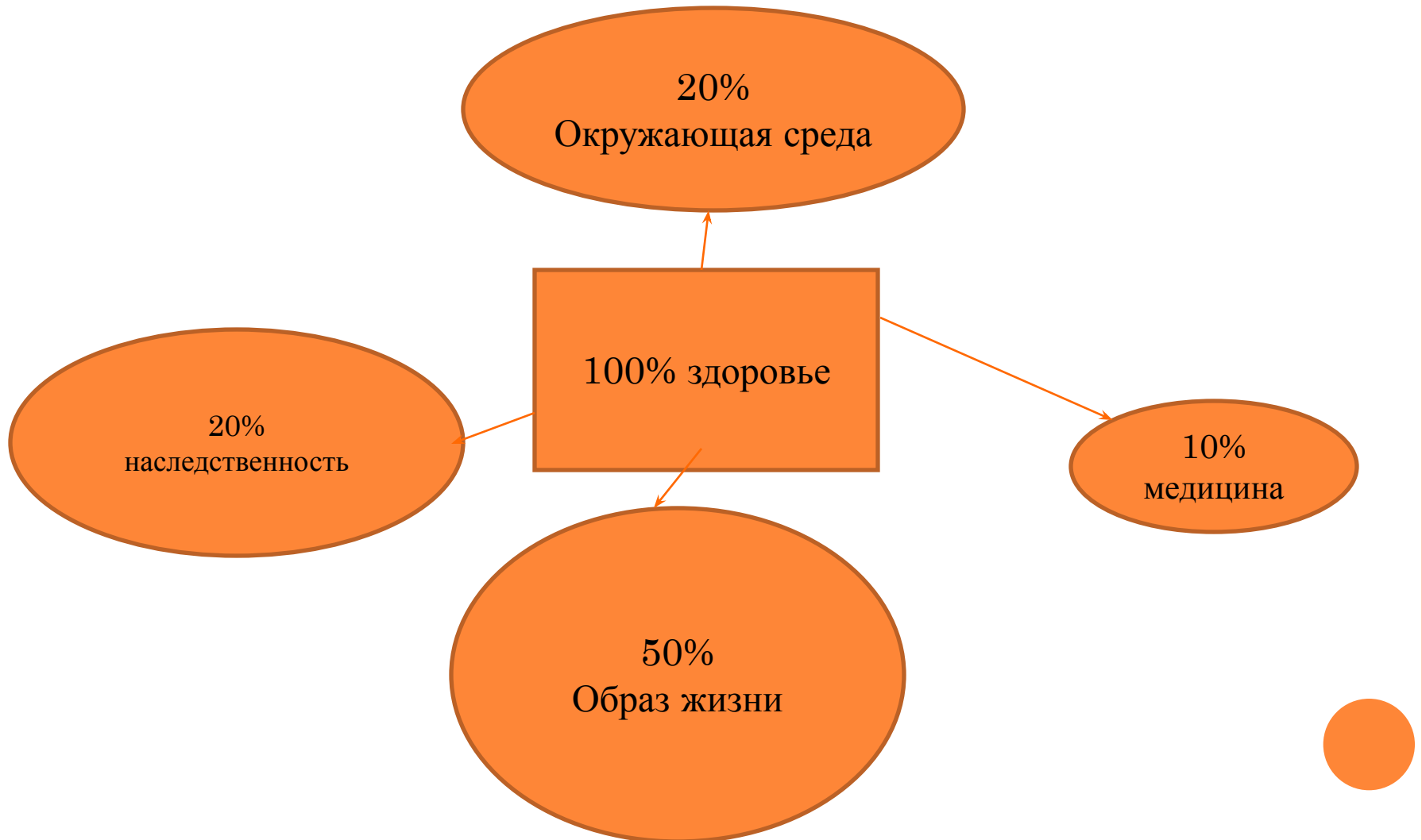


"Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не 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 то же 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

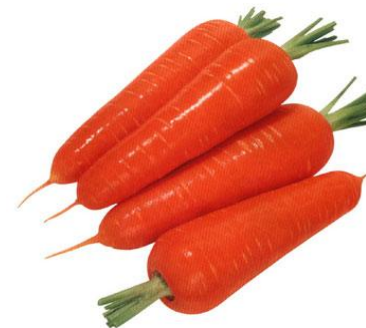


ПИТАНИЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

- Для укрепления памяти



ДЛЯ УСИЛЕНИЯ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЫСТРО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ



ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ



ДЕСЕРТ ДЛЯ МОЗГА



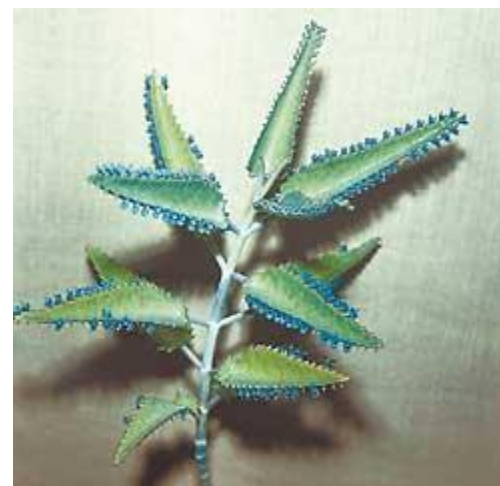
РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ



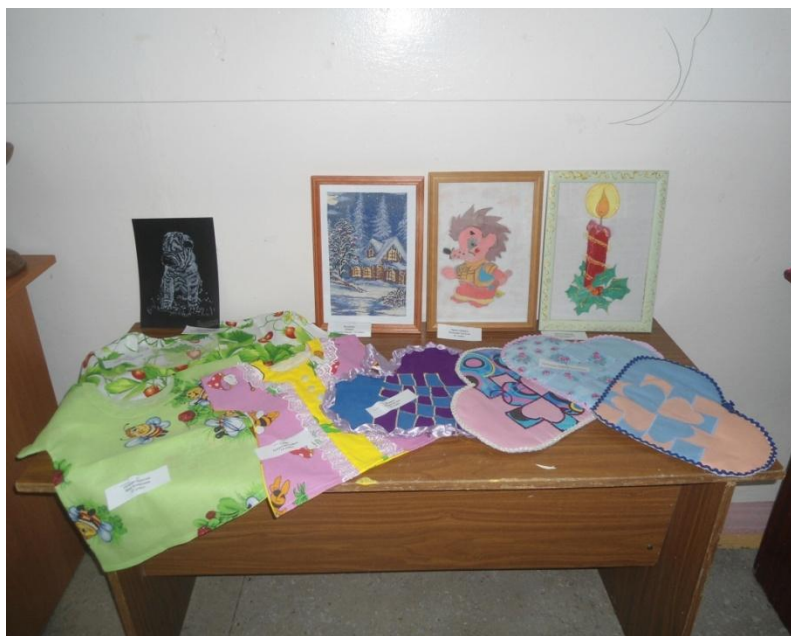
КУЛИНАРИЯ



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!**

