

## **Родительское собрание в 4 классе на тему «Как сберечь здоровье ребёнка»**

**Форма проведения:** обмен мнениями.

**Цель:** формирование представлений о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья детей.

**Задачи:** дать информацию о направлениях сохранения здоровья школьника; провести практическую работу по определению содержания опасных ингредиентов в продуктах, потребляемых детьми; сформулировать рекомендации для родителей.

### **Ход собрания**

#### **I. Подготовительный этап**

1. Подготовить рекомендации по закаливанию.
2. Распечатать названия пищевых добавок для практической работы.
3. Приготовить карточки для работы в группах по определению состава продуктов питания и их роли в развитии организма.
4. Попросить детей собрать этикетки продуктов, которые они покупают.

#### **II. Организационный этап**

Выписать на доску цитату к собранию. Приготовить для работы в группах все необходимые материалы: карточки, памятки, этикетки продуктов питания, таблицу опасных ингредиентов.

#### **III. Проведение педагогического всеобуча**

Как говорится, что имеем, не храним, потерявши - плачем. С давних времен люди разных стран; в своих приветствиях и поздравлениях желают друг другу здоровья, понимая, как это важно для успеха в разных сферах жизни. Однако практика показывает, что у большинства из нас либо отсутствуют необходимые знания о правилах сохранения здоровья, либо не воспитана потребность их выполнять. В результате незаметно, но постоянно человек наносит непоправимый вред своему здоровью.

Какие составляющие входят в это понятие? Прежде всего, это физическое здоровье. Немаловажной является и такая составляющая, как психическое здоровье. И еще одна часть, без сохранения которой человека также нельзя считать полноценным членом общества, - это душевное здоровье.

Физически здоровым считается человек, который болеет редко, без осложнений, у него хорошая иммунная система, он не нуждается в лекарствах, достаточно развит и закален, стремится к соблюдению режима. Здоровье зависит от условий жизни, соблюдения режима труда и отдыха, хорошей иммунной защиты, отсутствия вредных привычек, сбалансированного питания и других факторов. Влияет на него и подчинение законам, связанным с суточными ритмами Земли. Желателен и учет индивидуальных особенностей «сов», «жаворонков», «голубей». Определить тип работоспособности, соответствующий индивидуальному суточному ритму, можно по тесту. (Приложение 1.1.)

Физиологи установили, что у большинства людей наивысшая активность наблюдается с 8 до 12 и с 14 до 18 ч. В середине дня работоспособность начинает снижаться, а после 18 ч происходит резкий спад работоспособности. Эти данные необходимо учитывать при составлении режима дня школьника, организации отдыха. Многие родители, стремясь с младшего школьного возраста дать как можно больше знаний ребенку, записывают его к различным репетиторам, на дополнительные курсы. Рабочий день школьника бывает до отказа наполнен умственной деятельностью. В итоге такой интенсивный труд без полноценного отдыха приводит к переутомлению. Это, в свою очередь, снижает иммунитет, приводит к появлению соматических заболеваний.

В младшем школьном возрасте для предупреждения переутомления показан дневной сон, если это возможно организовать. Вообще, полноценный сон - это самый эффективный вид отдыха. Еще древние греки заметили, что он очищает организм, улучшает обменные процессы. Ученик начальной школы должен спать не менее 8-10 часов в сутки. Постоянное нарушение режима сна провоцирует возникновение стрессовой ситуации, способствует возникновению стойкого переутомления, что, в свою очередь, приводит к заболеваниям внутренних органов, частым ОРЗ и ОРВИ. Спать лучше при открытой форточке, постель должна быть не очень мягкой, подушка - невысокой, т. к. это способствует хорошему кровоснабжению мозга.

Следующий фактор сохранения здоровья - это укрепление иммунной системы. На пользу организму идут физическая активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, водные процедуры, отказ от вредных привычек, правильное питание и многое другое. Специалисты считают, что современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьника. Поэтому для профилактики гиподинамии просто **необходимы**:

- проведение зарядки;
- прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительный бег;
- занятия зимними видами спорта - катание на лыжах, коньках;
- плавание;
- езда на велосипеде;
- командные виды спорта: волейбол, футбол и т. п.;
- туризм;
- занятия аэробикой, спортивными танцами и т. п.

Все эти меры способствуют профилактике простудных заболеваний и ритмичному сокращению сердца, снимают нервное напряжение, активизируют дыхание и кровоснабжение, создают хорошее настроение, укрепляют волю и развивают такое качество характера, как выносливость.

Что касается закаливания, то все мы, конечно, помним песню:

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов!

И в самом деле, этот метод укрепляет защитные силы организма, повышает тонус, улучшает кровоснабжение и работу мышц, нормализует обмен веществ. Также давно подмечено, что закаленные люди лучше переносят перепады температуры, поэтому в период межсезонья реже болеют простудными заболеваниями. Существуют следующие виды закаливания:

- закаливание солнцем;
- закаливание воздухом;
- закаливание водой;
- обтирание;
- полоскание горла;
- баня.

Следует отметить, что перебор в применении этих мер бесполезен, а порой и вреден для организма. Начинать закаливание над постепенно, лучше в летний период. Перед этим необходимо посоветоваться с врачом-педиатром.

Предлагаем вам некоторые рекомендации по этим видам закаливания. (Приложение 1.2.)

Значительную роль играют привычки. Одни из них сохраняют здоровье, другие разрушают. Вот что сказал по этому поводу известный педагог К. Ушинский: «Сколько прекрасных начинаний и даже отличных людей пало под бременем дурных привычек». Этой теме посвящены материалы учебников по ОБЖ и природоведению, мы говорим о ней с детьми на классных часах, и все же приходится поднимать эти вопросы снова и снова. Это связано с тем, что в подростковом возрасте мнение взрослых в глазах ребенка обесценивается. Мнение сверстников становится более значимым. А если в этот период возникают конфликты с родителями, то дети могут делать что-то назло, чтобы показать, что они взрослые. Поэтому важно сохранить с детьми доверительные отношения.

Реклама 14

Массовый характер в период подростковых кризисов приобретает такая вредная привычка, как курение. Главный вред состоит в том, что табак обладает наркотическим действием, а дым, являясь скрытым убийцей, оседает в легких и всасывается в кровь. При этом в первую очередь нарушается работа сердца, головного мозга, а впоследствии и всех внутренних органов. Особенно активно курение разрушает здоровье детей, т. к. их организм очень восприимчив к различным ядам. Для отравления табачным дымом необязательно курить самому. Так называемое пассивное курение наносит такой же вред. Установлено, что у детей курящих родителей наблюдаются расстройства психики, замедляется развитие таких познавательных процессов, как память, мышление.

Еще один опасный яд - алкоголь. Он также обладает наркотическим воздействием, способен вызывать болезни внутренних органов, парализовать нервную систему и даже, при сильном

отравлении, вызвать смерть. Опасность употребления алкоголя подростками состоит еще и в том, что он вызывает агрессивность. Поэтому шоком для родителей является то, что их, такой уравновешенный всегда ребенок, вдруг, оказываясь в компании сверстников, совершает правонарушения в состоянии опьянения. Задача родителей в период подростковых кризисов - показать ребенку другие пути самоутверждения. Как показывает жизнь, безделье, скука, праздность - благодатная почва для алкоголизма.

То же самое можно сказать и об употреблении наркотиков. Кроме того, эта вредная привычка вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению - наркоманию. Часто, попробовав наркотик только один раз, человек уже не может обойтись без него. Этот порок поражает все органы тела, разрушает иммунную систему, вызывает психические расстройства и полную деградацию личности.

Таким образом, ребенку нужно не просто рассказывать о воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм, но и быть внимательным к нему в этот период, стараться сохранить с ним доверительные отношения, научить его находить удовольствие в труде, творчестве, спорте.

Примером здорового поведения должны являться сами родители. Не стоит устраивать праздники, где алкоголь - центр события. Если в семье пьет или курит один из родителей, не надо пытаться скрывать это от сына или дочки. Будет лучше, если ребенок будет знать, что это вредная привычка, и папа или мама не могут пока от нее избавиться.

Следующим фактором сохранения здоровья является полноценное питание. Уже в третьем классе на уроках мы с детьми говорили о том, что полезно для нашего здоровья, а что нет. Младшие школьники знают основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Давайте и мы вспомним сведения по этой теме.

#### **Практическая работа.**

(Организуется групповая работа по карточкам, родители выбирают характеристику питательных веществ, их воздействие на организм.) (Приложение 1.3.)

Таким образом, необходимо помнить, что в питании нужно соблюдать осторожность, умеренность и разнообразие. Пища должна содержать все компоненты в необходимом количестве. Сразу хочется заострить внимание на следующей проблеме. Некоторые родители идут на поводу у детей и, отказываясь от горячего завтрака или обеда в школьной столовой, дают им карманные деньги на покупки в буфете. При этом классный руководитель не в состоянии проконтролировать качество питания детей. Чтобы убедить вас в необходимости горячих завтраков и обедов, мы провели в классе такой эксперимент. Я попросила детей в течение месяца не выбрасывать упаковки от продуктов, которые они покупают в буфете или в магазине по дороге домой. Сегодня мы проанализируем состав этих продуктов.

(Родителям раздаются этикетки, упаковки, которые принесли дети. Организуется беседа.)

- Какие продукты покупают дети? (Шоколад и шоколадные батончики, печенье, газированную воду, конфеты, чупа-чупсы и т. п.)

- Как вы думаете, какие компоненты содержат эти продукты?

(В основном, углеводы.)

Правильно. Следует добавить, что в таких продуктах содержатся т. н. быстрые углеводы. Они не способны полностью усваиваться организмом и откладываются «про запас». Перенасыщение организма углеводами может привести к нарушению обмена веществ, диабету и т. п.

Кроме того, в этих продуктах содержатся и пищевые добавки с кодом «Е». По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это растительные, органические и синтетические вещества, которые сами по себе обычно не употребляются в пищу, а добавляются в продукты для улучшения их вкусовых качеств и придания им определенных свойств (густоты, цвета, аромата и т. п.). Медики считают, что не все пищевые добавки безопасны для здоровья. Они могут вызвать аллергическую реакцию, отравления, различные заболевания пищеварительной системы. Они имеют способность накапливаться в организме, плохо выводятся из него. Предлагаем вам рассмотреть таблицу таких добавок, найти их в этикетках продуктов, которые покупали ваши дети. (Приложение 1.4.)

#### **Практическая работа.**

(Родители самостоятельно знакомятся с таблицей, делятся впечатлениями.)

- Какой вывод вы сделали для себя? (Необходимо быть внимательнее к покупкам, следить за пищей детей, убедить их питаться организованно под присмотром классного руководителя.)

Итак, мы познакомились со следующими факторами сохранения физического здоровья детей: соблюдение режима дня, организация полноценного отдыха детей, отказ от вредных привычек, укрепление иммунной системы, полноценное питание детей.

Но для того чтобы человек чувствовал себя по-настоящему здоровым, необходимо беречь психику. Нагрузки, которые испытывает современный человек, очень велики, и часто психика не выдерживает. Более подвержены этому школьники, т. к. их организм еще не так силен, и они не умеют управлять своими эмоциями. Различают эмоции положительные и отрицательные. Положительными мы отзываемся на чью-то любовь, вежливость, доброжелательность, благодарность, сочувствие, заботу или на радостное событие. Отрицательные возникают в результате страха, переутомления, боли, голода. Их могут вызвать грубость, зависть, равнодушие, бестактность, жестокость окружающих.

Человек может стать по-настоящему здоровым, если научится подавлять в себе раздражение, не допускать нервных срывов, не позволять эмоциям управлять собой. Как научить этому ребенка? Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние физическими упражнениями, при помощи занятий различными видами искусств. Помогут прогулки, выезды за город. Можно научить ребенка приемам снятия напряжения. (Приложение 1.5.)

Самый простой способ, который знают дети, - это посчитать до Десяти, прежде чем дать выход своему гневу.

Хорошо, если у вас есть домашние животные. Помогает расслабиться созерцание струящейся воды, огня зажженной свечи.

Не менее важно иметь душевное здоровье. Это наш внутренний мир, нравственные принципы, убежденность, гуманность. Если красота физическая дается от природы, то духовная характеризуется поступками, отношением к другим людям. Чтобы создать бесконфликтные взаимоотношения, необходимо научить ребенка выполнять следующие правила:

- не пытаться перевоспитать другого человека, а самому изменить свое отношение к нему;
- не увлекаться критикой;
- обсуждать ситуацию, которая возникла сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи» человека;
- во время конфликта следить за своей речью: неосторожное слово может тяжело ранить душу другого человека;
- уметь искренне восхищаться достоинствами другого человека;
- быть внимательным к чувствам, настроениям другого человека;
- вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе.

Подлинно культурный, духовно здоровый человек не только одевается со вкусом и грамотно говорит, но и дарит окружающим положительные эмоции.

В условиях сложной экологической, экономической действительности проблемы сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни особенно актуальны. В современном обществе реализовать себя, свои способности, быть успешным в профессиональной деятельности и личной жизни может только по-настоящему здоровый человек. Но одни только знания не помогут ребенку. Необходимо чтобы идея бережного отношения к здоровью стала его внутренним убеждением.

#### **Анализ анкетирования детей.**

При подготовке к собранию мы провели тестирование среди учащихся «Как ты относишься к своему здоровью?» (Приложение 1.6.)

Предлагаем вам ознакомиться с его результатами.

#### **IV. Подведение итогов родительского собрания**

**Классный руководитель.** Как видите, есть над чем задуматься, о чем поговорить с детьми. Не забывайте и о личном при мере!

*Возможное решение родительского собрания:*

1. Обсудить дома с остальными членами семьи информацию, услышанную на собрании и полученную в результате выполнения практических работ.

2. Использовать ее в повседневной жизни.

3. Наблюдать за питанием своего ребенка.

4. Обсудить с детьми результаты тестирования.

V. Анализ итогов родительского собрания

1. Организовать горячее питание детей всего класса.

2. Совместно с родителями убедить их в необходимости полноценного горячего питания.
3. В течение года организовать туристические выезды и походы на природу.

## Приложения

### Приложение 1.1. Тест для определения типа работоспособности человека

1. Когда бы вы предпочли вставать, если бы руководствовались личными желаниями?

Зимой:	Летом:	Баллы:
05.00-06.45	04.00-05.45	5
06.46-08.15	05.46-07.15	4
08.16-10.45	07.16-09.45	3
10.46-12.00	09.46-11.00	2
12.01-13.00	11.01-12.00	1

2. Когда бы вы предпочли лечь спать, если бы руководствовались личными желаниями?

Зимой:	Летом:	Баллы:
20.00-20.45	21.00-21.45	5
20.46-21.30	21.46-22.30	4
21.31-00.15	22.31-01.15	3
00.16-01.30	01.16-02.30	2
01.31-03.00	02.31-04.00	1

3. Как велика ваша потребность в будильнике, если надо вставать в точно назначенное время?

- нет потребности - 4
- в отдельных случаях - 3
- довольно сильная - 2
- необходим - 1

4. Если бы вам пришлось интенсивно работать ночью, насколько продуктивной была бы ваша работа?

- бесполезной - 4
- небольшая польза - 3
- достаточно эффективна - 2
- высокоэффективна - 1

5. Легко ли вы встаете утром?

- очень трудно - 1
- довольно трудно - 2
- довольно легко - 3
- очень легко - 4

6. Насколько вы сонливы в первые полчаса после подъема?

- очень большая сонливость - 1
- небольшая сонливость - 2
- довольно ясная голова - 3
- полная ясность мысли - 4

7. Каков ваш аппетит в первые полчаса после подъема?

- аппетита совершенно нет - 1
- аппетит снижен - 2
- довольно хороший аппетит - 3
- прекрасный аппетит - 4

8. Если бы вам пришлось интенсивно работать рано утром (4.00-7.00) насколько продуктивной была бы ваша работа?

- бесполезной - 1
- небольшая польза - 2
- достаточно эффективна - 3
- высокоэффективна - 4

9. Как вы чувствуете себя физически в первые полчаса после подъема?

- большая вялость - 1
- небольшая вялость - 2

- незначительная бодрость - 3

- полная бодрость - 4

10. Если ваш следующий день свободен от работы (учебы), когда вы ляжете спать?

- не позже, чем обычно-4

- позже на час и меньше - 3

- позже на 1 -2 часа - 2

11. Легко ли вы засыпаете в обычных условиях?

- очень трудно - 1

- довольно трудно - 2

- довольно легко - 3

- очень легко-4

12. Если бы вам пришлось заниматься физкультурой с 7 до 8 ч утра, в это время...

- вы находились бы в хорошей форме - 4

- вы находились бы в довольно хорошей форме - 3

- вам было бы трудно - 2

- вам было бы очень трудно - 1

13. Когда вы чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать?

- 20.00-21.00-5

- 21.01-22.15-4

- 22.16-00.45-3

- 00.46-02.00-2

- 02.01-03.00-1

14. Для выполнения двухчасовой работы при полной мобилизации умственных сил, какое бы время вы выбрали?

- 08.00-10.00-6

- 11.00-13.00-4

- 15.00-17.00-2

- 19.00-21.00-0

15. Как велика ваша усталость к 23 ч?

- очень устаю-5

- заметно устаю - 3

- слегка устаю - 2

- не устаю - 0

16. Допустим, вы легли спать на несколько часов позже обычного. Когда вы встанете на следующий день?

- в обычное время-4

- проснусь и буду дремать - 3

- проснусь и снова засну - 2

- проснусь позже – 1

17. Допустим, вам предстоит дежурство с 4 до 6 ч утра. Следующий день свободен. Как поступите?

- спать будете только после дежурства - 1

- перед дежурством вздремнете, а после дежурства ляжете спать - 2

- перед дежурством хорошо выспитесь, а после дежурства немного вздремнете - 3

- полностью выспитесь перед дежурством - 4

18. Если вам предстоит тяжелая физическая работа в течение двух часов, какое бы вы время выбрали для нее?

- 08.00-10.00-4

- 11.00-13.00-3

- 15.00-17.00-2

- 19.00-21.00-1

19. Допустим, вы решили заниматься спортом 2 раза в неделю по одному часу. Приемлемо ли для вас время с 22 до 23 ч?

- да, я был бы в хорошей форме - 1

- думаю, да - 2

- поздновато - 3
- нет, не приемлемо - 4

20. Летом, в каникулы, когда бы вы предпочли встать?

- 05.00-06.45-5
- 06.46-07.45-4
- 07.46-09.45-3
- 09.46-10.45-2
- 10.46-12.00-1

21. Выберите 5 непрерывных часов, когда ваша работа была бы, по вашему мнению, наиболее эффективной:

- 00.01-05.00-1
- 05.01-08.00-5
- 08.01-10.00-4
- 10.01-16.00-3
- 16.01-21.00-2
- 21.01-24.00-1

22. В какое время суток ваш труд эффективнее всего?

- 00.01-04.00-1
- 04.01-08.00-5
- 08.01-09.00-4
- 09.01-14.00-3
- 14.01-17.00-2
- 17.01-24.00-1

23. К какому типу людей вы относите себя?

- четко к утреннему - 6
- скорее к утреннему, чем к вечернему - 4
- скорее к вечернему, чем к утреннему - 2
- четко к вечернему - 0

Ваш тип работоспособности определяется по сумме баллов.

Если сумма баллов свыше 92, у вас это четко выраженный утренний тип.

Если в пределах 77-91 - слабо выраженный утренний тип.

Если в пределах 58-76 - аритмичный тип.

Если в пределах 42-57- слабо выраженный вечерний тип.

Если менее 41 балла, то четко выраженный вечерний тип.

### **Приложение 1.2. Рекомендации по закаливанию**

*Закаливание водой.* Эффект этого вида закаливания основан на механическом и термическом воздействии на кожу. Можно начинать со ступней ног. Постепенно снижать температуру воды от 18-20 °С градусов до 5-7 °С. Обливание всего тела выполняют водой 25-30 °С, постепенно доводя ее до 10-15 °С. Продолжительность процедуры - 1-2 мин. После этого тело надо насухо вытереть полотенцем. Это самый агрессивный вид закаливания, поэтому необходимо посоветоваться с врачом.

*Обтирание.* Выполняют полотенцем, смоченным водой комнатной температуры. Сначала обтирают руки, затем шею, грудь, живот, спину, ноги. После этого необходимо растереть тело сухим полотенцем.

*Закаливание солнцем.* Принимая солнечные ванны, необходимо помнить, что длительное пребывание под палящими лучами приводит к солнечным ожогам и перегреву организма. Передозировка солнечной радиации разрушает иммунную систему, что может стать причиной возникновения онкологических заболеваний. Лучше загорать утром с 9 до 12 ч и вечером с 16 до 18 ч. Продолжительность процедуры в первый день не должна превышать 10-15 мин. Постепенно ее увеличивают на 10 мин и доводят до 2 ч.

*Закаливание воздухом.* Это один из самых эффективных методов укрепления иммунитета. Процедуры начинают принимать при температуре 16-18 °С. Затем постепенно переходят к более низкой и доводят до 5-7 °С. В первый день продолжительность воздушных ванн не должна превышать 10-15 мин. Одна из форм такого закаливания - сон при открытой форточке.

**Баня.** Эффект парной бани - в сочетании горячего, насыщенного парами воздуха, горячей воды и своеобразного массажа веником. При этом расширяются поры, через которые выделяется пот, выводятся токсические вещества, улучшается обмен веществ. Специалисты советуют делать 1-2 захода в парилку по 5-10 мин при температуре не выше 70-90 °С, затем прохладный душ с температурой воды 18-25 °С. Не рекомендуется после парилки пользоваться общим бассейном для купания, т. к. еще в течение нескольких минут поры остаются открытыми и активно втягивают внутрь любые растворы, которые затем попадают в кровь и лимфу.

**Полоскание горла.** Этот вид закаливания показан при частых заболеваниях верхних дыхательных путей. Полоскания горла производят водой, температура которой 25-30 °С. Постепенно снижают температуру до 10 °С. Вначале достаточно 1 -2 процедур в день, а через 2-3 недели их количество доводят до 3-5.

### Приложение 1.3. Компоненты питательных веществ

Соедините питательные компоненты из первого столбца с их описанием из второго столбца.

1. Белки	А. Представляют собой смесь эфиров глицерина и трех жирных кислот. Участвуют в обменных процессах, благотворно действуют на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность, уменьшают хрупкость.
2. Углеводы	Б. Составляют основу тканей человека и структуру элементов клеток. Обеспечивают рост и развитие организма. Необходимы для обновления клеток, тканей мышц, нервов, костей, крови и лимфы. Способствуют усвоению минеральных веществ и витаминов.
3. Жиры	В. Основной источник энергии в организме. Участвуют в формировании иммунитета.
4. Минеральные вещества	Г. Органические вещества, необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека. Повышают иммунитет организма.
5. Витамины	Д. Химические элементы, играющие важную физиологическую роль в организме. Их недостаток вызывает в организме определенные расстройства.

(1Б, 2В, 3А, 4Д, 5Г.)

### Приложение 1.4. Пищевые добавки

*Наиболее безопасная пищевая добавка*

Е-330-лимонная кислота.

*Опасные пищевые добавки*

Е-102, Е-110, Е-120, Е-124.

*Добавки, наносящие вред здоровью*

Е-220, Е-221, Е-223, Е-224 (раздражение в кишечнике).

Е-338-341, Е-450, Е-407, Е-461, Е-463, Е-465, Е-466 (расстройства пищеварения).

Е-200 (разрушает витамин В12).

Е-230, Е-231, Е-232, Е-233 (заболевания кожи).

Е-320, Е-321 (увеличение холестерина в крови).

А также Е-103, Е-104, Е-105, Е-111, Е-121, Е-122, Е-123, Е-125, Е-126, Е-127, Е-130, Е-131, Е-141, Е-142, Е-150, Е-152, Е-171, Е-173, Е-180, Е-210, Е-211, Е-212, Е-213, Е-215, Е-216, Е-222, Е-225, Е-239, Е-240, Е-241, Е-250, Е-251, Е-311, Е-467, Е-477.

### Приложение 1.5. Упражнения для снятия отрицательных эмоций, расслабление мышц тела

И.п.: соединив пятки, напрягите мышцы икр, затем бедер. Не ослабляя напряжения в каждой предыдущей группе мышц, постепенно сокращайте мышцы ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук - до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение 5 с, после чего переходите к выполнению самого упражнения.

*Упражнение 1:* положите руки на затылок. Глубоко вдохните. Выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении 10-20 с.

И.п.

*Упражнение 2:* положите ладони на спину ближе к позвоночнику. Сведите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 с.

И.п.

*Упражнение 3:* на высоте плеч вытяните руки вперед. Переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 с.

И.п.

*Упражнение 4:* положите руки на плечи в разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и пальцами нажмите на трапециевидные мышцы (между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении 10-20 с.

И.п.

*Упражнение 5:* вытянутые руки сомкните за спиной - левая кисть обхватывает запястье правой. Наклоняйте голову влево. Растяжение мышц выполняйте 10-20 с. Повторите упражнение с наклоном вправо.

И.п.

### **Приложение 1.6. Тест «Как вы относитесь к своему здоровью?»**

*Ответьте на вопросы теста и подсчитайте очки.*

1. Как часто вы моете руки?

- а) довольно часто, несколько раз в день - 0 очков;
- б) обычно перед едой и после туалета - 5 очков;
- в) когда сильно испачкаю - 20 очков.

2. Сколько раз в день вы чистите зубы?

- а) 2 раза в день (утром и вечером) - 0 очков;
- б) 1 раз в день - 5 очков;
- в) не каждый день - 15 очков.

3. Как часто вы моете ноги?

- а) каждый вечер перед сном - 0 очков;
- б) когда заставит мама - 10 очков;
- в) а зачем их мыть? - 20 очков.

4. Как часто вы делаете зарядку?

- а) ежедневно - 0 очков;
- б) когда заставляют родители - 15 очков;
- в) никогда - 20 очков.

5. Как часто вы простужаетесь?

- а) 1 раз в 2 года - 0 очков;
- б) 1 раз в год - 5 очков;
- в) несколько раз в год - 15 очков.

6. Как часто вы едите сладости?

- а) по праздникам и воскресеньям - 0 очков;
- б) почти каждый день - 20 очков;
- в) несколько раз в день - 30 очков.

7. Как часто вы плачете?

- а) не могу вспомнить, когда это было последний раз - 0 очков;
- б) пару раз в неделю - 15 очков;
- в) почти каждый день - 25 очков.

8. От чего вы плачете?

- а) от боли - 0 очков;
- б) от обиды - 10 очков;
- в) от злости - 20 очков.

9. Сколько вы гуляете?

- а) ежедневно по 1,5-2 часа - 0 очков;
- б) ежедневно, но меньше часа - 10 очков;
- в) иногда по выходным - 20 очков.

10. Когда вы ложитесь спать?

- а) в 21.00-21.30 - 0 очков;
- б) с 22 до 24 ч - 10 очков;
- в) после 24 ч - 35 очков.

11. Соответствует ли ваш вес росту и возрасту?

- а) соответствует или чуть меньше - 0 очков;

- б) немного больше - 10 очков;
  - в) значительно превышает норму - 30 очков.
12. Сколько времени вы проводите у телевизора?
- а) не больше 1,5 ч, часто с перерывом - 0 очков;
  - б) около 3 ч - 10 очков;
  - в) почти весь день - 30 очков.

13. Сколько времени вы тратите на уроки?

- а) около 1,5 ч - 0 очков;
- б) почти 2 ч - 15 очков;
- в) больше 3 ч - 30 очков.

14. Можете ли вы взбежать на 5-й этаж?

- а) с легкостью - 0 очков;
- б) под конец устаю - 15 очков;
- в) с трудом - 25 очков;
- г) не могу - 35 очков.

15. Ходите ли вы в спортивную секцию или танцевальный кружок?

- а) да - 0 очков;
- б) нет - 5 очков.

Теперь займемся подсчетом.

Если набралось от 0 до 20 очков - вы в полном порядке!

*От 20 до 70 очков* - у вас уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться!

*От 70 до 110 очков* - вы твердо стоите на пути разрушения своего здоровья. Сворачивайте с него скорее!

*От 110 и выше* - как вы еще не развалились? Начинайте борьбу за здоровье с этой же секунды!