

*Муниципальное казенное образовательное учреждение для детей- сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей Детский дом №1 г.Гурьевска Кемеровской области
Центр содействия семейному устройству детей*

Здорово быть здоровым

**Докладчик:
Социальный - педагог Смачная О.А.**

**Здорóвый óбраз жíзни —
это образ жизни человека,
направленный на сохранение
здоровья, профилактику
болезней и укрепление
человеческого организма в
целом.**

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- **отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);**
- **оптимальный двигательный режим;**
- **рациональное питание;**
- **закаливание;**
- **личная гигиена;**
- **положительные эмоции.**

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

Полезные привычки:

- утро начинать с добрых мыслей и зарядки;
- чистить зубы после еды;
- дышать носом;
- мыть руки перед едой;
- желать окружающим здоровья
- осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

Вредные привычки:

- курить;
- употреблять алкоголь;
- поздно ложиться спать;
- принимать наркотики;
- завидовать.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

В рамках реализации программы повышения психологического и физического здоровья дети нашего учреждения занимаются с инструктором физического воспитания совместно с педагогом психологом в спортивном зале, где находятся спортивные тренажеры.



Быть в движении - значит укреплять здоровье.

1. Укреплять здоровье и закаливать организм.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности.
3. Развивать специальные физические способности, необходимые для дальнейшей жизни, учёбы, работы.



Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на укрепление здоровья и формирование психологических навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств.

Перед занятиями или после занятий педагог психолог проводит тренинг, беседу, занятия для релаксации.

Тема №1 Вводное занятие.

Беседа, упражнение «Броуновское движение», работа в группах. Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях.

Тема №2 Предотвращение конфликтов.

Ситуации, игра «Петухи». Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

Тема №3 Нужна ли агрессия.

Притча, обучение способам снятия агрессии, релаксация. Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

Тема №4 Критика.

Работа в кругу, обсуждение, упражнение «Я-сообщение». Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.

Тема №5 Уверенное и неуверенное поведение.

Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест. Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения. Формирование отношения к агрессии.

Спасибо за внимание!