

Занятие по теме 1 «Быть здоровым — здорово!»

Авторы-составители:

**Евгений Викторович
Грищенко,**

начальник детского лагеря
«Дозорный»

**Анжелика Александровна
Картавцева,**

заместитель начальника
детского лагеря «Дозорный»
по образовательной работе

Цель: познакомить подростков с основными составляющими здорового образа жизни, способствовать формированию ценностей здорового образа жизни.

Возраст участников: 11 – 16 лет.

Оборудование и реквизит: столы, стулья, телевизор (видеопроектор, экран), листы ватмана формата А4 или А2, клей канцелярский, кисти клеевые, скотч, ножницы для детского творчества, самоклеящаяся плёнка, фломастеры, простые и цветные карандаши, ластик, цветные стикеры в количестве, равном количеству участников занятия, для голосования, набор жетонов семи цветов в количестве, равном количеству участников занятия, для разбивки на команды.

Для подростков младшего возраста: распечатки изображений ситуаций, иллюстрирующих привычки человека, слова из песен, пословиц и поговорок, выдержки из книг, этикетки различных товаров, вырезки из детских журналов, театральные и концертные программки, рекламные листовки и т.п. Важно разложить только верные высказывания.

Для подростков среднего и старшего возрастов: распечатки репродукций художественных произведений — полотен известных художников, высказываний знаменитых людей о здоровом образе жизни, слов из песен, пословиц и поговорок, выдержки из книг и фильмов, этикетки различных товаров, вырезки из журналов, театральные и концертные программки, рекламные листовки и т.п. Можно включить высказывания с ошибочными утверждениями, чтобы подростки оценивали их и выбирали верные.

Описание занятия (приложение 1):

Ведущий: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Иногда можно услышать: «Доброго здоровья!». И даже в армии укоренилось выражение «Здравия желаю!». Сегодня мы поговорим о том, что включает в себя здоровый образ жизни и как важно его соблюдать. Предлагаю окунуться в мир наших любимых мультипликационных героев. Сейчас мы с вами посмотрим эпизоды из мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья», серия «Быть здоровым — здорово!»¹, «Кому нужна зарядка»² и «Если хочешь быть здоров»³.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=k9l7IMby5gI>

² <https://www.youtube.com/watch?v=MrlUNJE0NfY>

³ https://www.youtube.com/watch?v=67akG6a_dyM

Смотрим внимательно, после просмотра мы обсудим с вами представление героев на здоровый образ жизни, какие элементы они считают самыми важными, какие перемены произошли в жизни наших персонажей.

После просмотра мультипликационного фильма проходит обсуждение.

Ведущий: Правильно, здоровый образ жизни оказал положительное влияние на здоровье персонажей мультфильма. При этом здоровый образ жизни можно рассматривать как несколько основных элементов: благоприятное психоэмоциональное состояние — это наше хорошее настроение, рациональный режим дня, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Идёт разговор подростков с вожатыми (Приложение 1), в ходе которого вожатые вместе с детьми складывают пазл «Здоровье» (Приложение 2).

Во время обсуждения на обратной стороне каждого элемента пазла «Здоровье» подростки записывают три характеристики, сформулированные в форме прилагательных.

Работа проходит в групповом формате, все подростки разбиваются на семь групп по количеству элементов здорового образа жизни. Продолжительность этапа: 10–15 минут.

Ведущий: Теперь я предлагаю проверить, насколько хорошо вы поняли значение дан-

ных элементов и принять участие в конкурсе коллажей. Внимательно слушаем меня, я сейчас объясню правила нашего творческого конкурса и критерии оценки коллажей. Победителей ждут призы и подарки!

Инструкция по созданию коллажей:

- каждый из вас вытягивает жетон одного из семи цветов и определяется по этому цвету в одну из семи команд;
- команды по очереди тянут жребий с одним из элементов здорового образа жизни на пазлах «Здоровье» (семь команд — семь элементов), не сообщая о теме другим командам. Для жеребьёвки ведущему необходимо предварительно перевернуть картинкой вниз и перемешать пазлы «Здоровье»;
- участники подходят к столам с разложенными на них материалами для составления коллажей. Задача: из предложенных материалов выбрать те, которые, по мнению команды, подходят для составления коллажа по элементу, полученному при жеребьёвке (Приложения 3, 4, 5).

После окончания работы конкурсанты должны объяснить другим участникам значение и свой выбор элементов, опираясь на каждый из шести критериев оценивания работ. Команды оценивают презентацию коллажей друг друга и могут проголосовать только один раз за наиболее понравившуюся работу. За свой коллаж голосовать нельзя. Может быть использован вариант, когда представитель каждой команды приклеивает на край понравившегося коллажа стикер. По окончании конкурса побеждает команда, набравшая большее количество стикеров.

Критерии оценивания работ

Для подростков младшего возраста	Для подростков среднего и старшего возрастов
Соответствие теме. Содержательность. Убедительность (умение объяснить свою идею). Творческий подход. Аккуратность. Командная работа (выступает каждый её участник, дополняя друг друга)	Соответствие теме. Содержательность. Убедительность (умение объяснить свою идею). Креативность. Художественное оформление. Командная работа (выступает каждый из команды, дополняя друг друга)

Творческая работа команд, представление коллажа, обсуждение содержания представленных творческих работ.

Ведущий: Как вы думаете, какой элемент здорового образа жизни представляет дан-

ная команда? Почему выбрали именно эти иллюстрации, какую мысль участники команды хотели выразить? Как вы понимаете выбранные фразы/пословицы/выдержки? Какие сложности возникли при подборе материала? (Ответы подростков.)

У всех получились интересные и красочные коллажи! В своих работах вы собрали образ, ассоциации и мысли по каждому из основных элементов здорового образа жизни. А теперь давайте все вместе отгадаем, какой элемент здорового образа жизни был у каждой команды. (*Ответы подростков. Все элементы складываются в единое понятие «Здоровый образ жизни».*)

Поздравляем победителей конкурса коллажей «Элементы здорового образа жизни»! Побеждает команда (*называет команду-победителя*)! Они набрали большее число стикеров!

Награждение победителей.

Ведущий: Отлично! Мы сегодня обсудили с вами, что такое здоровый образ жизни. Настал очень ответственный и важный момент для каждого из нас и нашего отряда. Давайте подумаем, какие полезные привычки мы можем добавить в свой собственный трекер полезных привычек для того, чтобы попытаться придерживаться их всем отрядом в течение смены (*Приложение б*).

Подростки заполняют свой трекер полезных привычек, делают это самостоятельно, опираясь на полученную в ходе занятия информацию. По итогам данной работы каждый подросток называет самую важную, на его

взгляд, полезную привычку. По итогам обсуждения составляется трекер полезных привычек отряда, которые будут стараться соблюдать в течение смены.

Ведущий: Здоровье является главной ценностью человека. От того, какой образ жизни мы ведём, будет зависеть наше здоровье и, следовательно, наше счастье. Будьте здоровы!

Список использованных источников:

1. Аханова, В.М. Гигиена питания / В.М. Аханова, Е.В. Романова. Ростов н/Д: Феникс, 2000 г.
2. Королёв А.А., Гигиена питания: учебник для студ. учреждений высш. образования / А.А. Королёв. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Спирина Л.В., Дети, здравствуйте всегда! Ч. 3. ВДЦ «Орлёнок», 2002 г.
4. Сайт национального проекта РФ «Демография» «Здоровое питание». URL: <https://здоровоепитание.рф> // Проект Роспотребнадзора «Школа здорового питания» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». URL: <https://школа.здоровоепитание.рф>
5. Трекер полезных привычек https://www.canva.com/ru_ru/obuchenie/treker-privyчек/
6. Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора.
7. Здоровый образ жизни <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/vsem-pomozet-zoz>

Приложение 1

Информационная справка

Основные понятия

Благоприятное психоэмоциональное состояние (для младшего возраста используется формулировка «хорошее настроение») — это исходное состояние здорового ребёнка, радостно и открыто взаимодействующего с окружающим миром⁴. Позитивные эмоциональные состояния (радость, удовлетворённость, интерес и др.) активизируют психическую деятельность школьника, способствуют его включённости в образовательный процесс, повышают уровень восприятия и усвоения учебных знаний и умений. Благоприятные эмоциональные состояния

характеризуются положительными по знаку эмоциями.

Закаливание — воздействие на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание водой имеет целью выработать устойчивость организма к воздействию инфекционных агентов, повысить физическую и умственную работоспособность человека. Прекрасным закаливающим средством является вода. Знаменитые врачи древности, такие как Гиппократ, Ибн Сина (Авиценна) и многие другие в своей практике применяли различные водные процедуры,

⁴ Источник КГБУЗ «Городская поликлиника № 16», медицинская статья «Здоровый образ жизни и его составляющие» URL: <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>

рекомендовали больным с целью укрепления организма. Методически и последовательно применяемые — месяцами, годами — водные процедуры тренируют механизмы терморегуляции и сосудистые реакции, в результате чего организм становится более устойчивым к вредным влияниям внешней среды, в частности к холоду, сырости, сквознякам⁵. Закаливание — комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путём систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами⁶.

Личная гигиена — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни; его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Отсутствие вредных привычек — составление своего режима дня без использования вредных продуктов питания, табака, алкоголя и так далее.

Рациональное питание — это физиологически полноценное и сбалансированное питание подростка с учётом пола, возраста, здоровья, режима дня, климатических условий обитания.

Рациональный режим дня — такое соотношение и содержание периодов активной деятельности и отдыха, при которых отмечается высокая и устойчивая работоспособность подростка без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

Здоровье — это первая и важнейшая жизненная потребность человека. Оно является предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обе-

спечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать её на окружающих. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Для этого важно соблюдать следующие правила: просыпаться и отходить ко сну в одно и то же время суток, принимать пищу в установленные часы, ежедневно делать утреннюю гигиеническую гимнастику, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды и обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.

Существуют различные условные виды деления на составляющие понятия «Здоровый образ жизни». Одним из распространённых, понятных и удобных является следующий: рациональный режим дня, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, отсутствие вредных привычек, благоприятное психоэмоциональное состояние.

Рациональный режим дня. Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня ученика определён расписанием занятий в школе, режим подростка в лагере — распорядком дня, утверждённым главным врачом и директором. Режим дня — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя активную деятельность, питание, отдых и сон. Режим жизнедеятельности подростка традиционно подчинён прежде всего его успешной учебной деятельности. Подросток живёт в жизненном ритме: он

⁵ Закаливание. Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора. <http://cgon.rosпотребнадzor.ru/content/62/947>

⁶ Большая медицинская энциклопедия: бмэ.опр/индекс.php/ЗАКАЛИВАНИЕ

должен в своё время вставать, выполнять обязанности, питаться и отдыхать. Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную жизнедеятельность и высокий уровень здоровья. Доказано, что в определённые часы организм человека испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным является активный отдых. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Рациональное питание — важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека. С пищей человек получает все важные элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании всё, что требуется организму.

Здоровое питание — это прежде всего разнообразное питание с учётом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Для того, чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает и расходует энергии, как гармонично при этом рабо-

тают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Тренированность придаёт человеку уверенность в себе. Те, кто занимается физической культурой регулярно, меньше подвержены стрессу, лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетённостью, гневом и страхом. Они не только способны быстрее расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью физических упражнений. Ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Личная гигиена. Гигиена тела, его чистота — необходимое условие для нормальной жизнедеятельности всего организма. Уход за телом имеет решающее значение для профилактики ряда заболеваний, в том числе инфекционных. Руки в большей степени, чем другие открытые части тела, подвержены загрязнению в течение дня. Чистая кожа обладает способностью убивать микробы и предохранять человека от многих заболеваний, поэтому кожа рук нуждается в соблюдении чистоты, которая поддерживается с помощью гигиенических средств.

Очень важно ухаживать за полостью рта. Здоровые зубы не только украшают, они — залог нормального пищеварения. Больные зубы — это ворота для проникновения инфекции в организм.

Волосы украшают человека и одновременно выполняют защитные функции головы. Благодаря плохой теплопроводности летом они спасают от воздействия тепла и солнечных лучей, а зимой предохраняют от переохлаждения. Нельзя ходить зимой без головного убора, так как низкая температура вызывает спазм и длительное сужение

сосудов волосистой части головы, вследствие чего нарушается питание волос, приводящее к их резкому выпадению.

Закаливание — мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Наиболее распространённой формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха. Для этого в тёплое время года хороши длительные прогулки, туристские походы, сон в помещении с открытым окном. В холодное время года прогулки пешком хорошо дополнять ходьбой на лыжах, бегом на коньках, медленным закаливающим бегом в облегчённой одежде. Повышению устойчивости к низким температурам способствует также утренняя гигиеническая гимнастика на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Более сильным закаливающим фактором является вода. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, что является своеобразным массажем, улучшающим кровоснабжение. Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоёмах. Также закаливающей формой являются солнечные ванны. Они способствуют образованию в организме витамина D. При этом надо помнить, что неумеренное пребывание на солнце может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам.

Отсутствие вредных привычек. Здоровый образ жизни — это прежде всего работа

над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, навсегда отказаться от вредных привычек. Любое занятие или хобби само по себе является хорошей профилактикой вредных привычек. Школьник, увлечённый каким-либо занятием, будет тратить свободное время исключительно на него. У него уже не возникнет желания бесцельного времяпрепровождения, сопряжённого с вредными привычками.

Благоприятное психоэмоциональное состояние. На физиологическое самочувствие человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому его выделяют как аспект здорового образа жизни, который включает в себя:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах, позитивное мышление;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их, оптимизм.

Наиболее эффективным способом снятия напряжения является двигательная активность. Соблюдение режима труда и отдыха также способствует профилактике внутреннего напряжения, переутомления, стресса. В рамках учебной деятельности в течение года помимо активного отдыха важное значение имеет ночной отдых. Он особенно важен для подростка с его ещё не утвердившейся психикой и учебной нагрузкой.

Приложение 2

Пазлы «Здоровье»



Художественные произведения — полотна известных художников



К.А. Коровин. Дама в кресле. 1917 г.
Чувашский государственный музей,
г. Чебоксары



З.Е. Серебрякова. За завтраком.
1914 г. Государственная
Третьяковская галерея, Москва



З.Е. Серебрякова. За туалетом.
Автопортрет. 1909 г.
Государственная Третьяковская
галерея, Москва



В.А. Тропинин. Девушка с горшком
роз. 1850 г. Музей В.А. Тропинина
и московских художников его
времени, Москва



Е.Е. Моисеенко. Черешня. 1969 г.
Государственный Русский музей,
Санкт-Петербург



П. Пикассо. Девочка на шаре. 1905 г.
Пушкинский музей, Москва



Н.И. Витинг.
Юные гимнастки. 1950 г.
Пушкинский музей, Москва



А.А. Дайнека. Раздолье. 1944 г.
Государственный Русский музей,
Санкт-Петербург



К.С. Петров-Водкин. Купание красно-
го коня. 1912 г. Государственная
Третьяковская галерея, Москва



А.А. Дайнека. Юность. 1961 г.
Национальный музей искусств
Азербайджана, г. Баку



Н.П. Боганов-Бельский.
Именины учительницы. 1920 г.
Государственный музей искусств
Казахстана имени А. Кастеева,
Алматы



З.Е. Серебрякова.
Ментона. пляж с зонтиками.
1931 г.

Приложение 4

Изображение ситуаций, иллюстрирующих привычки человека



Приложение 5

Варианты цитат из художественных произведений:

«Вы просто подумайте о чём-нибудь хорошем, ваши мысли сделают вас лёгкими, и вы взлетите» (Джеймс Барри. *Питер Пэн*).

«Главное — верить. Если веришь, то всё обязательно будет хорошо — даже лучше, чем ты сам себе можешь устроить» (Марк Твен. *Приключения Тома Сойера*).

«То, что ты видишь и слышишь, в некоторой степени зависит от того, каков ты сам» (Клайв Льюис. *Хроники Нарнии*).

В любой работе должен быть элемент веселья. Ты находишь веселье, хватаешься за него, и работа превращается в игру» (Памела Трэверс. *Мэри Поппинс*).

Варианты пословиц и поговорок:

«Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит».

«Спорт и туризм укрепляют организм».

«Крепок телом — богат и делом».

«Закалишься — от болезни отстранишься».

«Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт».

«За худую привычку и умного дураком обзывают».

«Журавль высоко летает, а от реки не отбывает».

«Привычка знаниям не замена».

«Незнайка лежит, а знайка далеко бежит».

«Землю красит солнце, а человека — труд».

«Без труда не выловишь и рыбку из пруда».

«Человек неучёный, что топор неточёный».

«Чистота — залог здоровья».

«Каковы еда и питьё — таково житьё».

«Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится».

«Ешь, да не жирей — будешь здоровей».

«Здоровое питание — основа процветания».

«Пища проста — доживёшь до ста!».

«Баня — мать наша: кости распаришь, всё тело поправишь».

«Закалка, спорт, движение — всех целей достижение».

«Ничего нет полезнее утреннего солнца».

«Чистые сапоги быстрее ходят».

«Соблюдай порядок — сон будет сладок».

Варианты цитат из книг о здоровом образе жизни:

«Помни, что лишь тогда, когда будет сформирована привычка к порядку, можно будет перейти к по-настоящему интересной деятельности и постепенно, зерно за зерном, копить обдуманно выбранные, как копит скупец, не забывая, что каждое упущенное звено обрушивает с собой огромное множество» (Мейсон Карри. *Режим гения. Распорядок дня великих людей*).

«Сформировав в себе хорошие привычки, утверждал философ, мы освободим свой ум, чтобы заняться по-настоящему интересными делами» (Мейсон Карри. *Режим гения. Распорядок дня великих людей*).

«Между неудачником и человеком, преуспевающим есть лишь одно отличие — разница в их привычках. Добрые привычки — ключ к любому успеху, худые привычки — наглухо закрытая дверь в будущее (Ог Мандино. *Величайший торговец в мире*)».

«Если очень долго делать вид, что ничего не боишься, храбрость может стать полезной привычкой, чем-то вроде манеры спать с открытым окном или принимать контрастный душ» (Макс Фрай. *Энциклопедия мифов*).

«Дорогой сэр, мне не нравятся ваши дурные привычки. Например, вы считаете, что слова — это что-то вроде кусков кирпича, которыми можно швырять как попало. От такой привычки надо избавляться» (Рекс Стаут. *Красная катушка*).

«О своих чувствах в стрессовых или трудных ситуациях лучше всех знаете вы. Поэтому очень важно в таких случаях внимательно прислушиваться к своим мыслям и реакциям, чтобы при необходимости предпринимать соответствующие действия» (Бретт Блюменталь. *Одна привычка в неделю*).

«Утренняя зарядка имеет критически важное значение для максимизации потенциала, потому что благодаря ей вы достигаете пика психологического, физического и эмоционального состояния, что даёт вам шанс стать в этот день победителем» (Хэл Элрод. *Магия утра*).

Варианты высказываний знаменитых людей о здоровом образе жизни

«Движение — кладовая жизни» (Плутарх).

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель).

«Сила сохраняется в умеренности» (Платон).

«Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии» (Пифагор).

«Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись» (Цицерон).

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» (Конфуций).

«Наилучший наставник во всём — привычка» (Плиний младший).

«Мы — то, что делаем постоянно. Следовательно, совершенство — не поступок, а привычка» (Аристотель).

«Здоровье — не всё, но всё без здоровья ничто» (Сократ).

«Доброе дело совершается с усилием, но когда усилие повторено несколько раз, то же дело становится привычкой» (Л.Н. Толстой).

«Жизнь слишком коротка, чтобы быть слабым» (Бенджамин Дизраели).

«Пища должна быть простой. Спать хорошо семь-восемь часов, если столько хочется, спать при открытых окнах. Вставать рано,

работать сурово, очень сурово. Это не повредит никому, потому что это создаст бодрость духа, а дух, в свою очередь, позаботится об участии тела. Не сидеть допоздна. В конце концов, что такого уж ценного в светской жизни, чтобы вы пренебрегли подушкой для того чтобы бодрствовать до раннего утра!» (Коко Шанель).

«Счастье — как здоровье: когда его не замечаешь, значит оно есть» (И.С. Тургенев).

Приложение 6

Трекер привычек

Мои инициалы:

Мы — то, что делаем постоянно.

Следовательно, совершенство — не поступок, а привычка.

Аристотель

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

инструмент, помогающий формировать
полезные привычки

№	ПРИВЫЧКА, КОТОРУЮ Я...	
	Постараюсь развить в «Орлёнке»	Увезу из «Орлёнка» домой
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

1. Планировать питание заранее.
2. Ежедневно гулять полчаса перед сном.
3. Брать из дома еду на весь день.
4. Съесть фрукт или овощной салат в первой половине дня.
5. Разделять блюда в кафе на две части: одну съесть на месте, а вторую забрать домой.
6. Заказывать только здоровые блюда из меню.
7. Отказаться от жареных блюд.
8. Добавлять ломтик лимона или лайма в стакан воды.
9. Отказаться от кофе со сливками в пользу чая.
10. Всегда иметь с собой полезный перекус по пути домой из школы и не покупать фаст-фуд.
11. Делиться обедом с другом.
12. Делать 10-минутную зарядку каждое утро.
13. Есть свежие фрукты и овощи.
14. Пить зелёный чай без сахара несколько раз в день.
15. Не покупать переработанные продукты (полуфабрикаты, готовые завтраки и т. п.).
16. Не покупать готовые закуски, а приносить перекус из дома.
17. Пользоваться зубной нитью.
18. Заменить газированные напитки минеральной водой.
19. Пить холодный травяной чай вместо сладких лимонадов.
20. Заменить сок с высоким содержанием сахара или искусственным подсластителем на свежавыжатый.