

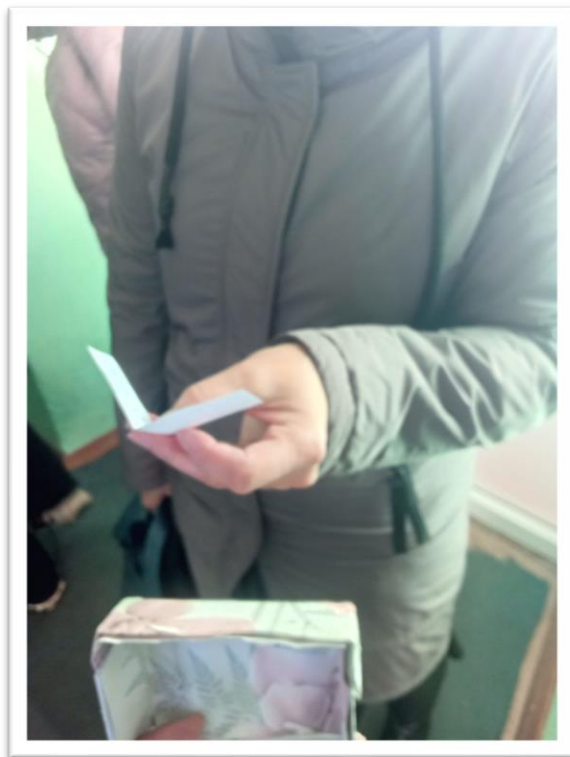
# Разноцветная неделя - 2024

МБОУ Половинская СОШ

# Цель и задачи недели

- *Цель:* снижение рисков самоповреждающего поведения, в том числе суицидального, среди обучающихся.
- *Задачи:*
  - – проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование социально активной позиции обучающихся;
  - – развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния;
  - – расширение представление подростков о возможностях участия в просоциальных видах деятельности (социально активная и трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры и др.);
  - – развитие у обучающихся навыков самостоятельного и ответственного выбора

# Черно – белый день



Акция «Ларец радости»

## Конкурс творческих работ «Советы на каждый день»

### СОВЕТЫ, КАК БЫТЬ В МИРЕ С САМИМ С СОБОЙ

1. Признайте свои эмоции и чувства. Не пытайтесь подавлять их или игнорировать. Вместо этого научитесь выражать свои эмоции здоровым образом.
2. Найдите своё призвание. Определите, что вам нравится делать и чем вы хотите заниматься в жизни.
3. Развивайте свои навыки. Учите новые вещи, читайте книги, занимайтесь спортом или любым другим хобби, которое вас интересует.
4. Общайтесь с людьми. Найдите людей, с которыми вам комфортно общаться. Это могут быть друзья, родственники или коллеги.
5. Будьте благодарны за то, что у вас есть. Научитесь ценить то, что вы имеете, и не забывайте благодарить других за их помощь и поддержку.

### КАК НЕ ПОПАСТЬ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ

**Совет №1.** Попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

**Совет №2.** Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

**Совет №3.** Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

**Совет №4.** Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим.

**Совет №5.** Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

**Совет №6.** Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего.

**Совет №7.** Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

**Совет №8.** Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

# Оранжевый день



Просмотр фильма «Воин света»

# Красный день

- Что делать, если тебя сильно обижают? занятие для обучающихся начальной школы



# Синий день

- Интерактивное занятие «Там, где живет счастье»

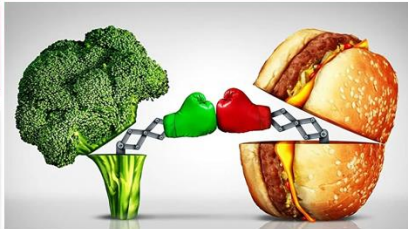


# Конкурс плакатов и презентаций «Секрет долголетия или как дожить до 100 лет»

## ЗАЙМИСЬ СВОИМ ПИТАНИЕМ

Особо на этой теме не задержусь ведь я сама особо не соблюдаю правильное питание

**Неправильное питание является фактором риска:** болезней обмена веществ; болезней органов пищеварения; сахарного диабета; ожирения; кариеса зубов; анемий; злокачественных новообразований; артериальной гипертензии; инфаркта.



Полезная еда тоже вкусная!

## Статистика

- Есть конкретные места в мире, где жителей, которые достигли столетия, больше, чем на остальных территориях. Они называются «голубыми зонами», и в их числе, например, Лома-Линда в Калифорнии, Никоя в Коста-Рике, Сардиния в Италии, Икарिया в Греции и Окинава в Японии. Также можно отметить все острова Карибского моря.
- Долгожители привлекают внимание учёных. За годы изучения старейших на земле людей исследователи выявили общие тенденции и даже научно сформировали стратегию долголетия. В ней нет ничего нового и необычного: сбалансированный рацион, физическая и умственная активность, отказ от вредных привычек (особенно от табака), полноценный здоровый сон,

## Объективные факторы, влияющие на состояние здоровья человека

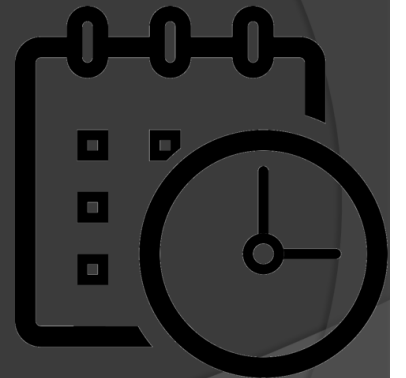


- Влияние окружающей среды. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни.
- Влияние наследственности. Генетика. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

регулярный отдых,носящие удов

## Распорядок дня

- Распорядок дня — это точное планирование действий с момента пробуждения и до позднего вечера.
- Правильный распорядок подразумевает гармоничное распределение труда, отдыха, сна и питания.



# Конкурс плакатов и презентаций «Секрет долголетия или как дожить до 100 лет»

