

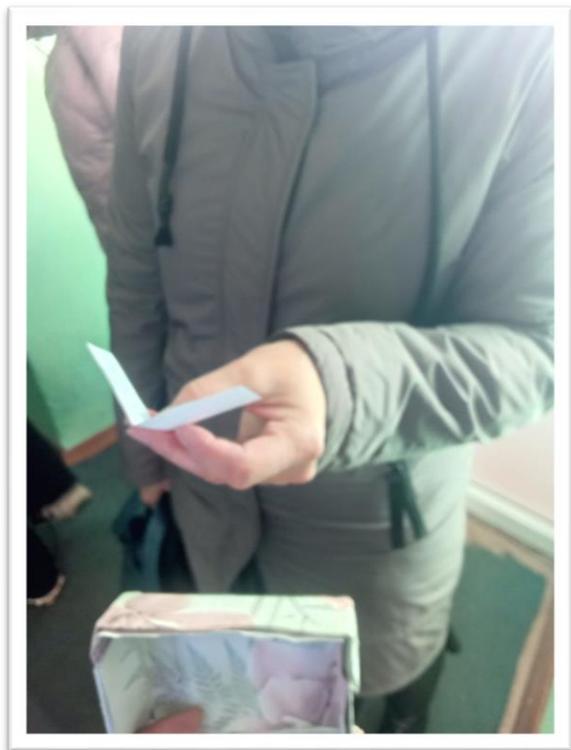
Разноцветная неделя - 2024

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»

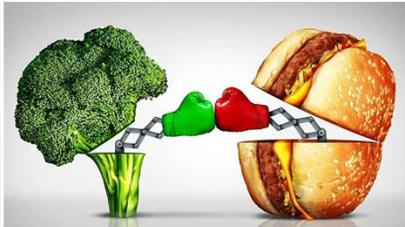


Конкурс плакатов и презентаций «Секрет долголетия или как дожить до 100 лет»

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.



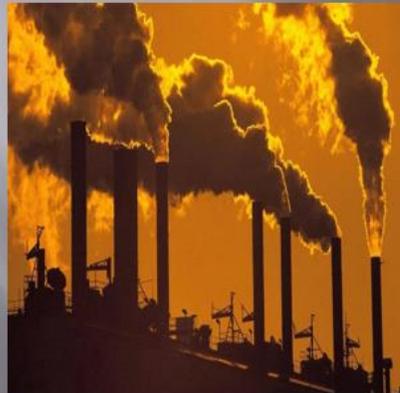
Полезная еда тоже вкусная!

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,

регулярный отдых,носящие удов

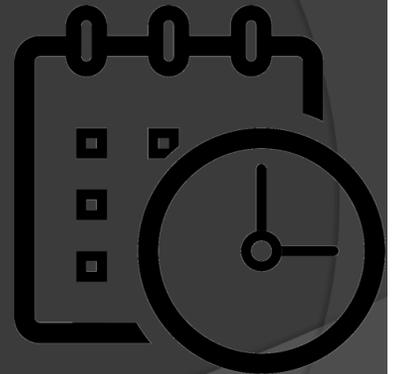
Объективные факторы, влияющие на состояние здоровья человека



- 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 присуще 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.

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»

