

Положение
о дистанционном школьном мероприятии
«Неделя психологии и Всемирный день здоровья»

Общие положения

Цель: Формирование у учащихся здорового образа жизни.

Задачи:

- показать незаменимую ценность здоровья человека, вызвать желание сохранять и укреплять его,
- способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью, прививать практические навыки ЗОЖ.

Организация и порядок проведения

Срок проведения: с 1 по 16 апреля.

Участники: с 1 по 11 классы.

1 классы – рисунки на темы:

- ✓ Гигиена
- ✓ Спорт
- ✓ Здоровое питание
- ✓ Иллюстрации к литературным произведениям о здоровье
- ✓ Позитив – лучшее лекарство (*дружба, поддержка, игры, прогулки...*)

2-4 классы – Список радостей класса

5-7 классы – психологический квест.

8-11 классы – Чек-лист здоровых привычек (полезный инструмент, позволяющий не забыть выполнить самые важные дела. По нему легко понять, когда и сколько раз необходимо сделать то или иное действие.)

Чек-лист - напоминка - с ним ничего не забудешь
готовый алгоритм - можно расслабить мозг
инструмент, воспитывающий дисциплину
дела идут быстрее и продуктивнее

СПИСОК РАДОСТИ

<input type="checkbox"/> Сидеть в покое	<input type="checkbox"/> Поздравлять в одиночестве	<input type="checkbox"/> Завести полезную привычку
<input type="checkbox"/> Сидеть в музее	<input type="checkbox"/> Греться на солнце	<input type="checkbox"/> Запустить воздушного змея
<input type="checkbox"/> Пускать мыльные пузыри	<input type="checkbox"/> Сидеть на концерт любимой группы	<input type="checkbox"/> Попрыгать на батуте
<input type="checkbox"/> Выйти на пробежку	<input type="checkbox"/> Попасть под дождь	<input type="checkbox"/> Покачаться на качелях
<input type="checkbox"/> Пужинать с друзьями	<input type="checkbox"/> Сидеть в сне	<input type="checkbox"/> Танцевать под любимую музыку
<input type="checkbox"/> Поглядеть кошку/собаку	<input type="checkbox"/> Уехать на машине за город	<input type="checkbox"/> Провести день с самим собой
<input type="checkbox"/> Сидеть на пикник	<input type="checkbox"/> Сидеть на йогу	<input type="checkbox"/> Бегать по песку
<input type="checkbox"/> Увидеть радугу	<input type="checkbox"/> Поблагодарить кого-то	<input type="checkbox"/> Устроить серпиз-вечеринку
<input type="checkbox"/> Дочитать хорошую книгу	<input type="checkbox"/> Неспеша наслаждаться напитком	<input type="checkbox"/> Сидеть на массаж
<input type="checkbox"/> Купить себе цветы	<input type="checkbox"/> Успеть на свой автобус	<input type="checkbox"/> Поиграть в снежки
<input type="checkbox"/> Нюхать свежескошенную траву	<input type="checkbox"/> Покататься на велосипеде	<input type="checkbox"/> Никогда не спаздывать
<input type="checkbox"/> Покататься на аттракционах	<input type="checkbox"/> Посмотреть любимый фильм	<input type="checkbox"/> Смотреть на ночное небо
<input type="checkbox"/> Съесть мороженное летом	<input type="checkbox"/> Провести день без телефона	<input type="checkbox"/> Сидеть на веранде кафе
<input type="checkbox"/> Вернуться в плед	<input type="checkbox"/> Удачно пошутить	<input type="checkbox"/> Улыбнуться близкому человеку
<input type="checkbox"/> Навести порядок в квартире	<input type="checkbox"/> Ходить босиком по траве	<input type="checkbox"/> Принять ванную с пеной
<input type="checkbox"/> Встретить рассвет	<input type="checkbox"/> Приготовить любимое блюдо	<input type="checkbox"/> Отдать ненужную вещь
<input type="checkbox"/> Одеться по погоде		
<input type="checkbox"/> Слушать шум дождя		

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ? НЕ ПРОБЛЕМА!

ХВАТИТ ГРУСТИТЬ! ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА

1. Глянь комедию! И не забудь сделать смузи
2. Отправься на прогулку с лучшей подругой
3. Просто поспи... Это часто решает все проблемы
4. Почитай книгу
5. Сделай новый плейлист и иди бегать
6. Испеки вкусный пирог или капкейки
7. Побалуй себя: спа/шопинг/макияж
8. Сделай красивое селфи! Многим помогает
9. Сходи на маникюр и выскажись о всем мастеру

Список радости

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Навести порядок в квартире | <input type="radio"/> Улыбнуться близкому человеку |
| <input type="radio"/> Выспаться | <input type="radio"/> Приготовить любимое блюдо |
| <input type="radio"/> Встретить рассвет | <input type="radio"/> Поужинать с друзьями |
| <input type="radio"/> Сидеть на веранде кафе | <input type="radio"/> Украсить дом к празднику |
| <input type="radio"/> Прогуляться по лесу | <input type="radio"/> Купить себе цветы |
| <input type="radio"/> Купить себе что-то вкусное | <input type="radio"/> Увидеть ночное небо |
| <input type="radio"/> Научиться чему-то новому | <input type="radio"/> Прыгнуть в лужу |
| <input type="radio"/> Поблагодарить кого-то | <input type="radio"/> Купить растение |
| <input type="radio"/> Послушать любимую музыку | <input type="radio"/> Услышать шум дождя |
| <input type="radio"/> Поглядеть кошку/собаку | <input type="radio"/> Провести день с самим собой |
| <input type="radio"/> Обнять близкого человека | <input type="radio"/> Одеться по погоде |
| <input type="radio"/> Дочитать хорошую книгу | |
| <input type="radio"/> Принять ванную с пеной | |
| <input type="radio"/> Заняться спортом | |
| <input type="radio"/> Прогуляться по городу | |
| <input type="radio"/> Попасть под дождь | |
| <input type="radio"/> Проводить закат | |
| <input type="radio"/> Вернуться в плед | |
| <input type="radio"/> Услышать пение птиц | |
| <input type="radio"/> Посмотреть любимый фильм | |



ЧЕК-ЛИСТ 9

30 ДНЕВНЫЙ ЧЕЛЕНДЖ РЕЖИМ СНА

ПРОСЫПАТЬСЯ РАНО-НЕЖАНАТ МЕНЬШЕ СПАТЬ
Просыпаться рано - значит придерживаться режима.
 Например, просыпаться в 7:00, то есть спать нужно не позже 22:00.

ОТЯЖА ПОДЪЕМ

ОТЯЖА ПОДЪЕМ

Правильные утренние ритуалы:
 1. в минуту: открытие глаз, подмигивание о лодок, которые лебят, улыбаться,
 2. в минуту: сделать несколько глубоких вдохов, чтобы организм насытился кислородом, сладко потянуться,
 3. в минуту: сделать несколько наклонов, вращений и поочередно, потянув лодки одну за другой — это улучшает кровообращение,
 4. в минуту: сделать несколько глубоких вдохов и выдохов — это восстановит водный баланс организма и активизирует обмен веществ,
 5. в минуту: встать с постели, размять суставы и наполнить комнату светом, скажите себе: «Доброе утро!»

мастерская здоровья Игоря Абрамовича

ЧЕК-ЛИСТ 3

30 ДНЕВНЫЙ ЧЕЛЕНДЖ ОТКАЗ ОТ САХАРА

Один из лучших шагов, которые вы можете сделать для улучшения собственного здоровья — это отказ от сахара. — сократить употребление сахара.

ОТЯЖА ПОДЪЕМ

ОТЯЖА ПОДЪЕМ

ЧТО ПРИЗОЙДЕТ?

РЕЗ САХАРА

1. Вы сохраните здоровье и энергичность
 2. Ваш вес стабилизируется
 3. У вас улучшится пищеварение и настроение
 4. Вы перестанете постоянно хотеть есть
 5. Вы узнаете истинный вкус продуктов
 6. Ваша способность концентрироваться улучшится
 7. Ваша кожа станет свежее
 8. Вы сможете лучше развить свои творческие способности
 9. Вы будете лучше спать
 10. Вы будете сажо зависимость

мастерская здоровья Игоря Абрамовича

Трекер на 6 привычек

Подъем в 8 утра

Час чтения

Прибираться

Пить воду

Помогать

Носит чистую одежду о буть

Конструктор чеклистов и списков @365done.ru

Список составлен: Ляу Лиза @365done.ru #365done

КАЛЕНДАРЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

1 улыбаться	2 улыбаться	3 улыбаться	4 улыбаться	5 улыбаться
6 улыбаться	7 улыбаться	8 улыбаться	9 улыбаться	10 улыбаться
11 улыбаться	12 улыбаться	13 улыбаться	14 улыбаться	15 улыбаться

В тебе скрытый танцор

LIFE чек-лист p.s. talk

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> День медитации | <input type="checkbox"/> День музыки |
| <input type="checkbox"/> День чистоты | <input type="checkbox"/> День воды |
| <input type="checkbox"/> День звонков | <input type="checkbox"/> День подъема в 5 утра |
| <input type="checkbox"/> День без телефона | <input type="checkbox"/> День объятий |
| <input type="checkbox"/> День благодарности | <input type="checkbox"/> День чтения |
| <input type="checkbox"/> День откровений | <input type="checkbox"/> День спорта |
| <input type="checkbox"/> День активности | <input type="checkbox"/> День ответственности |
| <input type="checkbox"/> День красоты | <input type="checkbox"/> День актера |
| <input type="checkbox"/> День привычек | <input type="checkbox"/> День тишины |
| <input type="checkbox"/> День уверенности в себе | <input type="checkbox"/> День в незнакомом городе |
| <input type="checkbox"/> День «Идеальный» | <input type="checkbox"/> День фильмов |
| <input type="checkbox"/> День прогулок | <input type="checkbox"/> День желаний |
| <input type="checkbox"/> День целей | <input type="checkbox"/> День письма |
| <input type="checkbox"/> День доброты | <input type="checkbox"/> День планирования |
| <input type="checkbox"/> День улыбок | <input type="checkbox"/> День выхода из зоны комфорта |



365 дней ЗОЖ Чек-лист

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Зачем тебе ЗОЖ круглый год? Если ответ найден, то твоя цель - закрыть весь чек-лист | <input type="checkbox"/> 11. Держи водный баланс. Пей много |
| <input type="checkbox"/> 2. Будь готов меняться, по многим привычкам аспектам жизни. Будь последователен и настойчив в своих намерениях | <input type="checkbox"/> 12. Забудь про алкоголь и фастфуд |
| <input type="checkbox"/> 3. Позитивно реагируй на все пункты чек-листа. Любуй ЗОЖ | <input type="checkbox"/> 13. Обойдись без выходов для этого чек-листа |
| <input type="checkbox"/> 4. Укрепляй социальные связи. Общайся с единомышленниками | <input type="checkbox"/> 14. Каждый день будь в контакте с природой |
| <input type="checkbox"/> 5. Медитируй | <input type="checkbox"/> 15. Веди дневник. Каждый день наблюдай за собой |
| <input type="checkbox"/> 6. Закаляйся | <input type="checkbox"/> 16. Подводи итоги дня, недели, месяца, года. Делай выводы |
| <input type="checkbox"/> 7. Тренируй тело | <input type="checkbox"/> 17. Оценивай себя объективно. Измеряйся, делай тесты, сдавай анализы |
| <input type="checkbox"/> 8. Тренируй мозг | <input type="checkbox"/> 18. Один раз в неделю выходи из зоны комфорта |
| <input type="checkbox"/> 9. Найди свою программу питания | <input type="checkbox"/> 19. Один раз в год участвуй в соревнованиях или испытаниях |
| <input type="checkbox"/> 10. Соблюдай режим питания, отдыха, работы | <input type="checkbox"/> 20. Один раз в год отдыхай активно. Море или горы |

Полезные привычки (объяснение)

Чтобы дойти до цели - нужно идти

Полезное чтение

- М.Мансон Тонкое искусство пофигизма
- М.Лабковский Хочу и буду
- Н.Ульф Миф о красоте
- К.Макгоникал Хороший стресс, как...
- ЦЕПЬ расширение кругозора

Магия утра

- Пробуждение до 8 утра
- 2 стакана теплой воды
- Утренняя зарядка
- Контрастный душ
- Не трогать телефон до завершения
- Самое важное - настрой
- ЦЕПЬ бодрое настроение

Стоп соц-сети

- 2-3 часа без телефона ежедневно
- Приложение в помощь: Forest
- Проводите живое время с людьми
- ЦЕПЬ улучшение отношений с близкими

Медитация

- Первое время достаточно 10 минут
- Далее увеличивать до 20-дыхание
- Пробыте разное дн.время, ищите свое
- ЦЕПЬ внутренняя гармония

Энергия полезных привычек

Живите счастливо, работайте с удовольствием

Питание

- Завтракайте
- Ешьте каждые 3-4 часа
- Пейте воду
- Готовьте или покупайте еду заранее
- Читайте этикетки
- Не вините себя за десерты

Концентрация

- Одна задача за один раз
- Планируйте день заранее
- Работайте как спортсмен
- Путешествуйте как профессионал

Восстановление

- Хорошо начинайте день
- Хорошо заканчивайте день
- Хорошо заканчивайте неделю
- Плывайте по течению

Спорт

- Выделите время
- Разогревайтесь и остывайте
- 6 новых упражнений еженедельно
- Соблюдайте технику выполнения