

Муниципальное автономное  
образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 30

## Формирование здорового образа жизни

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни:

- ❖ поддержание физического здоровья;
- ❖ отсутствие вредных привычек;
- ❖ правильное питание;
- ❖ доброе отношение к людям;
- ❖ радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье.



МАОУ СОШ № 30  
город Тамбов ул. Астраханская  
Телефон 47-84-51  
Директор Разуваева Инна Сергеевна

Подготовила:  
педагог-психолог  
Бирюкова Елена Валерьевна.

## План работы по формированию ЗОЖ

Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдения нескольких условий:

- ❖ создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности прийти на помощь;
- ❖ тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов;
- ❖ повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

На микроклимат в коллективе очень влияют экскурсии в природу, подготовка к праздникам, которые имеют преимущества по сравнению с учебной работой.

Слагаемые здоровья:

- образ жизни – 50%
- наследственность – 20 %
- окружающая среда – 20 %
- здравоохранение – 10%

месяц	мероприятия
Сентябрь	Конкурс плакатов «Вредные привычки» Беседа «Как создать благоприятный климат в коллективе»
Октябрь	Конкурс «Школа вежливых наук» Беседа «Психологическое здоровье, что это такое?»
Ноябрь	Беседа «Свет мой, зеркальце, скажи... (о косметике)»
Декабрь	Беседа «О пользе закаливания» Мероприятие «Здоровье – богатство на все времена»
январь	Мероприятие «Нет наркотикам»
февраль	Беседа «О профилактике травматизма» Мероприятие «Спид – чума 21 века»
март	Мероприятие «Курение: дань моде, привычка или болезнь?»
апрель	Конкурс газет «О здоровом образе жизни»
май	Игры (тренинги) на свежем воздухе

В понятие «Здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- ❖ отказ от вредных привычек;
- ❖ оптимальный двигательный режим;
- ❖ рациональное питание;
- ❖ закаливание;
- ❖ личная гигиена;
- ❖ положительные эмоции;
- ❖ высоконравственные отношения к окружающим людям, обществу, природе.





Если не будут в семье нарушены – дестко  
родительские отношения, только тогда у  
родителей не возникнут проблемы с  
детьми.



Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение средняя  
образовательная школа № 30 города  
Тамбова



Подготовила:  
педагог-психолог  
Бирюкова Елена Валерьевна

МБОУ СОШ №30 г.Тамбов,  
ул.Астраханская д.159, тел.47-84-51  
Директор Разуваева Инна Сергеевна

**Кризис 13 лет** - это некоторый **рыжок вперед, выход за пределы старых норм и правил («я уже не ребенок»)**

**Смысл подросткового кризиса:** через борьбу за независимость в относительно безопасных условиях подросток удовлетворяет потребность в самопознании и самоутверждении. У него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему в дальнейшем справиться с жизненными трудностями.

**Симптомы Кризиса 13 лет**

1. упрямство
2. строптивость
3. негативизм
4. своеволие
5. протест-бунт
6. обесценивание взрослых
7. ревность к собственности (личная жизнь)

**Рекомендации родителям по оптимизации взаимоотношений с**

**подростками.**

одна из важных сфер жизнедеятельности для подростка - общение со сверстниками, учеба отходит на второй план. Для детей главное - не просто быть рядом со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение (лидер,

авторитет, друг), поэтому **родителям** важно научить детей быть лично ответственными за успешность общения с окружающими.

подростки очень много знают, но многие дети не умеют управлять своим поведением,

отсюда **задача родителей** - воспитание силы воли у подростков, путем научения его ставить перед собой цели, которые должны отвечать актуальным потребностям ребенка (например, закончить четверть без "троек");

**родителям важно научить** подростка составлять план действий (после этого ребенок

психологически уже будет готов к его выполнению);

**подростки нуждаются в уважении и признании взрослых.** Предоставив им это,

**родители смогут улучшить** взаимоотношения с детьми;

дети остро чувствуют, искренни ли с ними взрослые; **чем больше вы будете искренне интересоваться проблемами ваших детей,** тем больше они будут доверять вам;

решение «ценностных конфликтов»:

**родители должны** не пассивно соглашаться с подростком, а аргументировано отстаивать собственную позицию

(спокойное,

доброжелательное противодействие)

**родители должны изменить** прежние формы выражения своих чувств по отношению к своему ребенку-подростку, перейти на «взрослый уровень» эмоционального реагирования

**родители должны уметь оказывать своему ребенку психологическую**

**поддержку:** замечать малейшие достижения ребенка, опираться на сильные стороны

ребенка, избегать подчеркивания промахов; показывать, что вы удовлетворены

ребенком; внести юмор во взаимоотношения с ребенком, демонстрировать оптимизм.

**Помните, что вы тоже были детьми и совершали**

**много**

**ошибок.**

**Подростки ждут от вас этого признания.**

**Возможно, ваш личный пример**

**поможет им**

**разобраться в себе!**



МБОУ СОШ №30 г.Тамбов,  
ул.Астраханская д.159, тел.47-84-51  
Директор Разуваева Инна Сергеевна

**Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение средняя  
образовательная школа № 30**

## ПАМЯТКА УЧИТЕЛЯМ

# «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для учителей

**Подготовила:  
педагог-психолог  
Бирюкова Елена Валерьевна**

### Общие рекомендации

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
2. Помогите подростку поверить в себя и свои способности;
3. Помогите избежать ошибок;
4. Поддерживайте выпускника при неудачах;

5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена;

6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;

7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные **психофизиологические** особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые учителя, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является

залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ;

Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ;

Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;

Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;

Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;

Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;

Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и

т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;

Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ;

Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.

*Успеха вам в вашей работе, коллеги!*