

**Методическая разработка
семинара- практикума
«Здоровье – это жизнь»**

Цель: определить возможности, условия, основные направления и способы совершенствования деятельности по формированию здорового образа жизни обучающихся в образовательной организации.

Задачи:

1. Формировать заинтересованное отношение обучающихся к своему здоровью путём соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера деятельности и общения.
2. Обобщить знания о позитивных факторах, влияющих на здоровье человека, обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
3. Обобщить знания о здоровом образе жизни и его составляющих.

Участники семинара: обучающиеся 9-11 классов.

Ведущие: классный руководитель, педагог – психолог, учитель музыки, учитель изобразительного искусства, учитель физической культуры, учитель информатики.

Оборудование: компьютер, интерактивная доска, проектор.

План семинара- практикума:

1. Здоровье человека
2. Здоровый образ жизни
3. Психологическое здоровье человека
4. Компьютер и здоровье
5. Влияние музыки на здоровье человека
6. Влияние цвета на здоровье человека
7. Деловая игра
8. Защита проектов «Здоровье – это жизнь»
9. Подведение итогов. Релаксация.

Ход семинара- практикума

Классный руководитель.

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать одному требованию — **быть здоровым.**

Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего.

Образ жизни – понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного

времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой.

Будьте здоровы и всегда помните слова Сократа:

“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.

Учитель физической культуры.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Это главная ценность жизни.

Здоровье не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Здоровый образ жизни является основой хорошего самочувствия и успешной учебы. Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов домашнему обеду – все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
2. 25–35% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.

3. 90– 92 % выпускников образовательных организаций находятся в “третьем состоянии”, т. е. они ещё не знают, что больны
4. Только 8–10 % выпускников можно считать действительно здоровыми.
5. 5 % взрослого населения страны хронически больны, а 95% – находятся в “третьем состоянии”.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- соблюдение режима дня
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

Питание

Народная мудрость гласит:

- «Какова еда и питье – таково и житье».
- «Ешь правильно – и лекарство ненадобно».

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Режим дня

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице после школы, 73% обучающихся не устраивают перерывов между приготовлением уроков.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия.

Занятие

физическими упражнениями

Люди понимают, как важно **заниматься физкультурой** и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Взрослые ошибочно считают: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Три урока в школьном расписании проблему не решат.

По последним данным, 30-40% детей имеют избыточный вес; у людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше, что приводит к быстрому изнашиванию сердца, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Отказ от вредных привычек

У ребёнка отсутствует привычка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

С курением связана каждая пятая смерть в мире, а для людей, старше 35 лет – каждая четвертая. Никотин убивает медленно, совершенно не интересуясь ни возрастом человека, ни его планами на будущее.

Курение является главной причиной неврозов у подростков. Они становятся раздражительными, вспыльчивыми, появляется рассеянность, ослабевает внимание, ухудшается память.

- Курение убивает 6 человек в минуту.
- Выкуривание 20 сигарет в день ведет к увеличению хрупкости ваших костей.
- В России «табачная эпидемия» ежедневно убивает 750 человек.
- Курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Вдумаемся в последствия страшного порока – **алкоголизм**, в страшные цифры:

- 90% умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей;
- в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные;
- в пьющих семьях мертворожденные дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях;
- одна рюмка водки снижает работоспособность на 20–30%;
- в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.

Дети и наркотики.... Это одно из самых страшных явлений в современном обществе. Как показывают статистические данные, именно с наркотиками связано огромное количество несчастий – смертей и преступлений. Как известно – наркомания – это самая настоящая болезнь. Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни, но и от образа жизни (как он относится к своему здоровью). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 % .

Педагог – психолог.

Известный врач-психотерапевт Элизабет Кюблер – Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из четырех частей: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. Если составить обобщенный «портрет» психологического здоровья человека, то можно получить следующее.

Психологически здоровый человек – это человек творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, а еще интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

Таким образом, «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». И, прежде всего, гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Но также и гармония между человеком и окружающими его людьми, природой.

Истоки отношения к своему здоровью закладываются еще в детстве. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% от окружающей среды, на 16 – 20% от наследственности и на 10 – 15% от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить

экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого. Невозможно работать над укреплением и формированием лишь одной составляющей здоровья. Человек может быть здоровым только при наличии психического, социального и физического здоровья, а начинается это с детства.

Гиппократ: «О здоровье люди молят богов. Но они не понимают, что его сохранение зависит от них самих».

Учитель информатики.

Компьютер и здоровье

Компьютер. Что это: новая угроза для здоровья или современный друг и помощник?

Все зависит от того, как подойти к организации работы на компьютере. При неправильной организации рабочего места и времени работы могут стать реальностью все те страшилки, которыми он окружен. Стоит ли отказываться от компьютера? Бояться ли его? Не лучше ли постоянно выполнять простые правила? При хорошем оборудовании рабочего места и правильном подборе рода занятий компьютер превращается из монстра из страшилок в очень полезный инструмент, весьма облегчающий нашу жизнь.

Основные вредные факторы при работе за компьютером:

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени. *Сидя за компьютером, ребенок (или взрослый) вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы...*
- Воздействие электромагнитного излучения. *Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение...*
- Перегрузка суставов кистей рук. *Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...*
- Утомление глаз, нагрузка на зрение. *Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения...*
- Стресс при потере информации. *Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов, поломки носителей, сбоях программ теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна...*
- Психические расстройства. *При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми ребенок ищет то, что ему не хватает в книгах, просмотрах TV, компьютере...*

Рассмотрим подробнее основные факторы негативного влияния ИКТ на здоровье и меры по предупреждению последствий этого влияния на организм человека.

Сидячее положение

1. Напряжения мышц и относительная статичность позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз.

2. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах. Следствием этого могут быть различные заболевания,

3. Малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Чтобы избежать этих последствий, необходимо соблюдать элементарные правила по подбору мебели, техники, дозировке работы за компьютером, делать паузы в работе.

Электромагнитное излучение

Современные мониторы с кинескопами, а тем более жидкокристаллические мониторы, стали гораздо безопаснее для здоровья, чем мониторы десятилетней давности. Однако во всех случаях остается не экранируемое низкочастотное ЭМИ от электродвигателей, трансформаторов и т.д., эффекты которого в настоящее время прогнозировать ученые не могут. Но они предостерегают, что в некоторых случаях это ЭМИ может приводить к таким изменениям состояния организма, при которых он становится более уязвимым для вредных факторов другой природы, например вирусов .

Выбирая монитор, рекомендуется не обращать внимания на кричащие наклейки типа «Low Radiation» и им подобные, целесообразней будет внимательно изучить его технический паспорт.

Однако покупка даже самого современного и безопасного по всем параметрам монитора ни в коем случае не является гарантией предупреждения компьютерного зрительного синдрома, если при этом нарушаются правила организации рабочего места, не соблюдается режим работы оператора, а также не осуществлена коррекция зрения, соответствующая этой работе.

Перегрузка суставов кистей рук

В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущения слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническим

В деле профилактики и лечения синдрома запястного канала далеко не последнюю роль играет эргономичность рабочего места пользователя компьютера. Кроме того, необходимо как можно чаще прерывать работу для выполнения небольшого и несложного комплекса упражнений для рук. Стоит также обратить внимание на выполнение следующих условий:

- угол сгиба руки в локте при работе с клавиатурой должен быть прямым (т.е. составлять 90 градусов);
- при работе с манипулятором «мышь» кисть должна быть прямой и располагаться как можно дальше от края стола;

- стул или кресло должно иметь подлокотники, а коврик для мыши и клавиатуры должны быть снабжены специальными выпуклостями для запястий.

Утомление глаз, нагрузка на зрение

Раньше считалось, что зрение портится, если много смотреть телевизор и читать в темноте и движущемся транспорте. Теперь добавился еще один вредный фактор - компьютер.

В 1998 году американские медики из ассоциации оптометристов (тех, кто отвечает за проверку остроты зрения) ввели в обиход новый термин (Computer Vision Syndrome, CVS) и подробно его описали. CVS - специфическое нарушения зрения у людей, проводящих много времени перед экраном компьютера.

Все симптомы Компьютерного Зрительного Синдромф CVS условно можно условно разделить на две группы. Первая "зрительная" связана с ухудшением зрения, вторая "глазная" - с неприятными ощущения в глазах.

"Зрительные" признаки:

- ухудшилось зрение;
- замедлилась перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоится в глазах;
- появилась быстрая утомляемость при чтении.

Кроме того, при CVS возникает зрительный эффект Мак-Калаха. Если вы перевести взгляд с экрана на черный или белый предмет, он "окрашивается" в цвет, который доминировал на экране.

"Глазные" признаки:

- чувство жжения в глазах;
- "песок" под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глаз.

Все дело в том, что человеческое зрение не приспособлено к работе с компьютерным изображением, потому что картинка на экране сильно отличается от естественных объектов. Экран светится, изображение недостаточно контрастное, не имеет четких границ и вообще состоит из отдельных точек, к тому же мелькающих.

При этом особенно вредны для зрения блики на экране монитора, неправильно выбранное расстояние от глаз до экрана, неудачные цвета. Кроме того, глаза быстрее устают, когда приходится постоянно перемещать взгляд с экрана на клавиатуру или бумажный лист.

Врачи долго искали доказательства того, что компьютер повреждает глаз, но так и не нашли. Ни катаракту, ни глаукому он не вызывает. Единственное изменение, которое может произойти - развиться или усилиться близорукость.

Рекомендации большинства врачей сводятся в основном к ограничению времени работы за компьютером, правильному расположению монитора и обязательным перерывам во время работы.

Помочь пострадавшим от CVS можно с помощью специальных компьютерных очков. Сейчас во многих оптиках предлагают специальные очки с линзами, в которых зона ясного видения соответствует перемещению взора при работе с дисплеем.

Стресс при потере информации

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски лучших фирм ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались и инфаркты.

Влияние компьютера на психику человека

Сейчас речь пойдет о том влиянии компьютера, которое напрямую связано с нашей психикой. И если зрение, слух могут испортиться посредством клавиатуры, "мыши" или монитора, то на психику в первую очередь влияют более, так сказать, виртуальные вещи - игры и Интернет. Это то что "затягивает", то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни - это маниакальная зависимость от Интернета или от игр. Если угодно, интернетомания, игромания.

Вот какие психологические симптомы может начать испытывать человек, если он относится к группе риска интернет-зависимых людей:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Опасными сигналами являются также:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Собственно все эти симптомы вы встретите у людей с любой другой зависимостью, будь то алкоголь, наркотики или работа. Со временем, если не предпринять никаких мер, состояние зависимых усугубляется, превращаясь в манию.

Кстати сказать, огромное заблуждение многих людей, живущих с пьющими или интернетозависимыми родственниками, в том, что вышеперечисленные качества они воспринимают на свой личный счет, пытаясь призвать "зависимого" человека к этическим нормам. Но это заблуждение. Эти люди больны, и болезнь их ведет к глубоким изменениям личности, появлению новых, довольно неприятных, черт характера.

Если взрослые люди более или менее осознанно делают свой выбор, то дети зачастую становятся заложниками образа жизни своих родителей. К

сожалению, помимо подстерегающей их компьютеромании существует ряд других побочных эффектов от долгого общения с компьютером. Дети быстро приспосабливаются к окружающему миру, и к миру компьютеров тоже. Многие изменения можно не заметить сразу, "невооруженным глазом". Например, это может отражаться на их эмоциональном плане, может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение - дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. Хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Учитель музыки.

Влияние музыки на здоровье человека

Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека дал Пифагор. Он сказал: « Любой из наших органов - это источник энергии и электромагнитных волн определённой частоты. Звуки музыки тоже являются волнами. Когда звучит мелодия, её акустическое поле налагается на акустическое поле организма человека, и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж».

А что же говорит современная медицина о воздействии музыки на здоровье людей? За последние десятилетия проведены сотни экспериментов, написано множество научных трудов.

Вот лишь некоторые факты из мира медицины, подтверждающие положительное влияние музыки на здоровье и организм человека:

- Так, например, по мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений, поэтому при профилактике сердечнососудистых заболеваний рекомендуется прослушивание радостной и веселой музыки, способной вызвать позитивные эмоции и хорошее настроение.
- Занятия музыкой развивают память и умственные способности детей пропорционально тому, насколько долго они в детстве занимались музыкой.
- Даже в преклонном возрасте музыканты слышат речь и воспринимают звуки лучше, чем обычные люди. А значит, как считают учёные, музыка предотвращает потерю слуха.

Современный темп жизни часто приводит нас в состояние напряжения, раздражённости, переутомления, а это всё ведёт к различного рода

заболеваниям. И вот тут на помощь приходит музыка. Одна из эффективных методик – «**Здоровье в расслаблении**».

С помощью музыки достигается релаксационное состояние. Затем на этом фоне мысленно, в воображении выполняются упражнения по спокойному, уравновешенному реагированию в стрессовых ситуациях. Эти навыки реагирования помогают снизить раздражительность, проявления гнева, приобрести эмоциональную устойчивость - главную защиту от психосоматических заболеваний.

Звуки природы и музыка

Музыкотерапия предлагает специально подготовленные музыкально-оздоровительные программы: «Прогулка по лесу», «Целебное пение птиц», «Звуки природы и чудесная музыка», «Лесные звуки природы и классика».

Музыка леса.

Эти мелодии приближают нас к естественным природным условиям. Такая приятная атмосфера постепенно снимает внутреннее напряжение, производит оздоровительный эффект и приводит нас к естественному раскрепощённому состоянию.

Музыка моря

Продолжительный и непрерывный шелест волн и мягкая мелодия создают атмосферу успокоения и удовлетворения.

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка.

Классика для снятия стресса

Больше всего разговоров ведётся вокруг творений таких признанных гениев как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ. Принято считать, что музыка Моцарта влияет на умственную работоспособность, музыка Шопена, вальсы Штрауса уменьшают чувства тревоги и неуверенности, музыка Шуберта « Ave Maria», Бетховена «Лунная соната» являются дополнительным средством для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия и настроения прекрасно подходят пьесы Грига, Чайковского.

Существует музыка для сна (от бессонницы). Каждый день, ложась спать, Вы включаете эту чудесную музыку. Тихое, приглушённое звучание музыки создаёт условно-рефлекторную связь между музыкой и процессом засыпания.

(музыка Шуберта (фрагмент №5)

Чтобы не доводить себя и свой организм до крайне неуравновешенного состояния, следует проводить хоть иногда профилактику в виде релаксации и полного расслабления, в чём помогает музыка.

Учитель изобразительного искусства.

Влияние цвета на здоровье человека

По библии, первым человеком, увидевшим радугу, был Ной. Это был знак, что дождь закончился, и самые тяжелые испытания прошли.

Уже тогда наблюдательные люди осознавали, что вид разных красок может поднять настроение и добавить оптимизма даже в самом тяжелом положении.

Цветовые воздействия играют немаловажную роль в жизни человека: цвет может повлиять на принятие решения, изменить Вашу реакцию или стать её причиной. Под воздействием определённого цвета может подняться давление или пропасть/повыситься аппетит. Мы не акцентируем внимание на цвете в повседневной жизни, и всю важность его воздействия понимаем только при отсутствии красок: например, в пасмурный, дождливый день мы чувствуем снижение настроения, энергетика, подавленность, и окружающий мир нам кажется неприветливым.

Изучая влияние цвета на психику человека, ученые из университета Висконсина (США) предложили американским домохозяйкам попробовать кофе из четырех чашек, стоящих возле коробок коричневого, голубого, красного и желтого цвета. В итоге 75% опрошенных сказали, что кофе, стоящий близ коричневой коробки, — слишком крепок, около 85% назвали кофе из красной коробки самым ароматным и вкусным. Почти все отметили, что кофе, стоящий рядом с голубой коробкой, — мягкий, а рядом с желтой — слабый.

Кофе во всех чашках был одинаковый, но дегустаторам сообщили об этом уже после эксперимента.

Существует мнение, что отношение к цвету является врождённой особенностью человека. У каждой личности имеются устойчивые предпочтения, составляющие "личную цветовую шкалу" как одно из проявлений индивидуальности.

В наше время существует медицинская техника, позволяющая исследовать влияние цвета на человека. Например, проводилось измерение процессов, происходящих в организме, когда людей с завязанными глазами помещали в одноцветную комнату. Было установлено, что мы способны воспринимать цвет даже кожей: пульс ускоряется или замедляется.

Ученые в Вене провели любопытное исследование: участники эксперимента с завязанными глазами поочередно входили в комнаты, стены которых были выкрашены в разные цвета. В комнате с красными стенами их пульс участился; в помещении с желтыми стенами их пульс резко нормализовался, а в комнате с синими стенами заметно понизился. *М. Купер, А. Мэтьюз "Язык цвета"*.

Факты:

- Наш глаз способен различать до **1,5 миллионов оттенков**.
- Цветовое восприятие **возрастает до 25 лет**, а потом начинает снижаться.
- Женщины считаются более чувствительными, чем мужчины.

Цвет пробуждает в нас бессознательную реакцию, которая может различаться в зависимости от личных особенностей человека. Цвет, которому мы отдаём предпочтение в определённый момент жизни, может много поведать о нас самих: о наших проблемах, страхах, стремлениях и т.д. Даже у маленьких

детей есть свои любимые цвета: это легко определить по тому, с какими игрушками малыши чаще всего играют.

Цвет можно эффективно использовать в отделке помещений для повышения работоспособности, создания условий для отдыха, улучшения настроения. Психологи советуют при выборе одежды, обустройстве квартиры, даже при покупке автомобиля ориентироваться не на сиюминутную моду, а на собственную интуицию. Слишком яркие, кричащие, далёкие от естественных красок цвета утомляют зрение и раздражают нервную систему. Мягкие тона успокаивают, помогают восстановить силы.

Чем выше коэффициент интеллекта у человека, тем более сложные оттенки он предпочитает.

Активные, энергичные лидеры выбирают желтые и красные оттенки.

Уравновешенные, спокойные и хладнокровные люди любят зеленые и синие тона.

Неуверенные в себе и застенчивые особы обожают серую и коричневую отделку.

Взрослея, люди меняют свои цветовые предпочтения.

В жизни может смениться несколько долгих периодов.

Первый - красный, когда человек молод, влюблён и стремится сделать карьеру.

На смену ему приходит голубое, синее или зеленое время, когда он уже устроился в жизни, добился определенного социального положения.

С возрастом многие люди в нашей стране отказываются от ярких одежд, наступает **коричневое** или **серое время**. Французы, напротив, выбирают более светлые и жизнерадостные цвета.

Специалисты утверждают, что, изменив окружающие Вас цвета, Вы можете существенно улучшить своё самочувствие и собственную жизнь. При обустройстве места, где Вы проводите больше всего времени, используйте стимулирующие тона. Иногда достаточно повесить картину или поставить небольшой красивый предмет дизайна интерьера, цветовой пятно, которое позволит Вам зарядиться живительной энергией.

Профилактика нервного напряжения требует учёта характера воздействия цвета на человека. Оптимальным диапазоном цветов, наиболее благотворно влияющих на человека, являются зелёные, жёлто-зелёные и зелёно-голубые цвета. Помимо физических свойств цвета (длины волны), необходимо учитывать его качество и эстетическое значение. Следует избегать одноцветности, так как однообразие надоедает, вызывая, пользуясь терминологией, "охранительное торможение"

В 1948 году швейцарский психолог Макс Люшер составил оригинальный **цветовой тест**. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков он выбрал восемь, которые оказывают наиболее выраженное воздействие на физиологические и психологические функции человеческого организма. Исследования, проведенные Люшером и другими учёными, доказали: цвета

способны изменять параметры состояния человека, влиять на эмоционально-психическую сферу и самочувствие.

Какой цвет у Вас на первом месте?

➤ **Серый цвет** нейтральный цвет, он не образует никаких психологических реакций: не успокаивает и не возбуждает.

Если всем цветам вы предпочитаете серый, значит, Вы сознательно отгораживаетесь от внешних воздействий, чтобы сохранить идеальный покой и внутреннюю стабильность.

Вы принадлежите к категории скрытых людей, не склонных афишировать свои чувства.

➤ **Голубой** - Этот цвет символизирует стремление к психическому равновесию.

Каждый человек в состоянии расслабления и внутренней гармонии чувствует свою связь со всем, что его окружает, полную безопасность.

Голубой цвет - это символ впечатлительности, привязанности, верности.

Те, кто поставил голубой цвет на первое место, в минуты неудач легко впадают в уныние.

➤ **Зеленый** - Этот цвет, с добавлением голубизны, является выражением постоянства, но вместе с тем и нежелания каких-либо перемен.

Выбор зелёного цвета обнаруживает потребность в самоутверждении, желание убедиться в собственной полноценности либо посредством реализации каких-то намерений, либо стараясь разными способами понравиться другим.

Зелень - это и символ жажды власти. Те, кто поставил этот цвет на первое место, в большинстве своём прямолинейны.

➤ **Красный цвет** с примесью жёлтого - это выражение жизненной силы. Красный символизирует безудержное стремление к успеху, драматизации переживаний, ощущение полноты жизни.

Это - стимул ко всякой деятельности, активности во всевозможных сферах.

Если Вы помещаете красный цвет на первое место, значит, хотите интенсифицировать свои эмоциональные ощущения, действовать энергично.

➤ **Желтый** - Характерной чертой этого цвета является прозрачность, он создаёт хорошее настроение.

Этот цвет также символизирует пространство, а, следовательно, освобождение от всего, что стесняет и гнетёт.

Те, кто помещает жёлтый цвет на первое место, обнаруживают стремление к независимости и надежду на счастливую жизнь, не отказываясь при этом от активного участия в реализации своих планов.

➤ **Фиолетовый** - Этот цвет соединяет две противоположные краски: красную - символ импульсивной жизненной силы и захватнического инстинкта и синюю - выражение нежной преданности, верности и т.д.

Все, кто любит фиолетовый цвет, легко поддаются влиянию других людей, но и сами хотели бы оказать влияние на окружающих. Чаще всего они создают вокруг себя атмосферу гармонии и согласия, однако нередко колеблются, принимая решения.

➤ **Коричневый** - смесь красного и жёлтого - обозначает чувственную впечатлительность.

Люди здоровые, энергичные чаще всего помещают коричневый цвет ближе к концу.

Как любимый цвет он означает сильную потребность в отдыхе и расслаблении, так как коричневый - символ беспроblemной и бесконфликтной, приятной атмосферы

➤ **Чёрный цвет** отражает процесс торможения, ограничения внешних воздействий, а поэтому служит символом отречения.

Те, кто помещают чёрный цвет на первое место, часто терпят поражения в поединках с судьбой, но всё же пытаются противостоять тому, что приносит жизнь

Весь спектр делится на теплые и холодные оттенки. Граница проходит по зелёному цвету (его можно отнести к обеим группам, в зависимости от того, жёлтого или синего в нем больше, но традиционно его считают холодным).

Лучше сочетаются друг с другом краски из одной температурной группы.

➤ **Теплые тона** взбадривают, возбуждают, ускоряют течение процессов в организме.

Красный придает энергии, убыстряет пульс и усиливает аппетит, но в больших количествах вызывает агрессию.

Розовый создает легкомысленное настроение.

Желтый усиливает умственную активность, помогает в интеллектуальной работе.

➤ **Холодные тона** расслабляют и успокаивают, помогают сосредоточиться и справиться с мыслями.

Зеленый умиротворяет, прекрасно воздействует на напряженные мышцы глаз, это самый лучший цвет для отдыха.

Голубой поможет сконцентрировать внимание на работе и не отвлекаться по пустякам.

Синий и фиолетовый в большом количестве угнетают психику и могут вызвать депрессию

Лучшие сочетания цветов

Красный - зеленый, серый, синий.

Малиновый - жемчужно-серый, розовато-лиловый.

Темно-красный (бордо) – черный, темно-голубой, беж.

Алый - светло-голубой, зеленый.

Густо-розовый - различные оттенки голубого.

Коричневато-розовый - голубой, кремовый.

Бледно-розовый - салатный, бледно-сиреневый, голубой.

Оранжевый - фиолетовый, бледно-голубой, ярко-синий.

Салатно-желтый - бледно-розовый, серовато-голубой.

Желтый - фиолетовый, голубой, зеленый.

Бледно-желтый - светло-лиловый, серовато-розовый, бледно-зеленый.

Золотистый - светло-серый, зеленый, темно-красный.

Темно-зеленый - коричневый, беж.

Серо-зеленый, цвет морской волны - васильковый, оранжевый.

Бледно-зеленый - розовый, темно-зеленый, лиловато-розовый.

Синий - желтый, песочный, оранжевый.

Серо-голубой - бордо, серый.

Бледно-голубой - бледно-сиреневый, бледно-желтый.

Темно-лиловый - оранжевый, серый.

Фиолетовый - светлые и темные оттенки зеленого.

Бледно-сиреневый - зеленый, серый, розовато-лиловый.

Розовато-лиловый - изумрудно-зеленый, темно-красный, коричневый.

Коричневый - оранжевый, красный, беж.

Серый - фиолетовый, малиновый, бледно-сиреневый.

Светлые тона оптически раздвигают пространство, создают иллюзию свободы, полета, легкости.

Пастельные оттенки могут настраивать на романтический лад, передавать ощущение чистоты и свежести.

Темные краски успокаивают, уравновешивают настроение.

Насыщенные краски оправданы для выделения ключевых моментов презентации, потому что они будут сразу привлекать внимание.

Гармонично и интересно смотрятся плавные переходы нескольких оттенков одного цвета.

Контрастности в оформлении можно достичь сочетанием разных красок, причем резкие перепады оживляют любую композицию и привлекают взгляд.

Влияние цвета на восприятие информации человеком

цвет	тип цвета	характеристика цвета
красный	тёплый	Возбуждающий, динамичный, активный, агрессивный.
розовый	тёплый	Романтичный, женственный, успокаивающий. Снимает агрессивность; в большом количестве подавляет.
оранжевый	тёплый	Радость, энергия, тепло, игра, динамичность, оптимизм, импульсивность. Активизирует организм, повышает реакцию, создает чувство благополучия, уверенности в своих силах
жёлтый	тёплый	Яркий, солнечный, чистый, убедительный, успех, богатство, вдохновение. Стимулирует мозг, не раздражает глаз. Подходит для передачи радостного настроения
коричневый	тёплый	Приятный, привлекательный. Создает

		ощущение уюта, комфорта, прочности, стабильности, зрелости, консерватизма
зелёный	холодный	Расслабляющий, успокаивающий, инертный, новизна, независимость, деньги (доллары). Символизирует молодость, свежесть, здоровье. Обладает способностью концентрировать внимание и обострять зрение.
голубой	холодный	Оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие, снимает тревожные предчувствия, охлаждает.
синий	холодный	Серьезный, сдержанный, холодный. Подходит для передачи надежности, силы, удовлетворенности, гармонии. Помогает сконцентрироваться на главном, привлекает внимание. Идеально передаёт ощущение холода и чистоты.
фиолетовый	холодный	Темный, удручающий. Тяжелый для восприятия. Символ романтики, мистики, загадочности. Стимулирует работу мозга. Тревожит и обескураживает.
белый	яркий	Символизирует открытость, чистоту, благородство, ясность, безупречность, простоту. Визуально расширяет пространство, обычно используется в сочетании с синим, красным или зеленым. Но теплые цвета рядом с ним выглядят очень пёстро.
серый	нейтральный	Цвет умеренности, спокойствия, реализма, солидности, престижа
чёрный	тёмный	Символизирует мудрость, превосходство, постоянство, секретность, искушенность, любопытство, силу, мистику, интриги, власть. Ассоциируется с угнетением, холодностью, угрозами, страхом потери, трауром. Способен навеять меланхолию, чувство одиночества, изоляции от внешнего мира.

Классный руководитель.

Деловая игра (класс делится на группы)

1. Какие пословицы о здоровье знаете?

2

Пословицы о здоровье

1. В здоровом теле – здоровый дух.

2. Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать когда заболеешь.

. Какие песни о здоровье знаете? (спеть или узнать по записи)

Практическая часть.

Подготовка и защита групповых проектов «Здоровье – это жизнь»

Подведение итогов (презентация «Простые правила»)