государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Заволжье муниципального района Приволжский Самарской области

Юридический адрес: 445554 Самарская область, муниципальный район Приволжский,

с. Заволжье, ул. Школьная, дом 22

тел/факс 8(84647)97447 e-mail: zavscool\_pv@mail.ru

**Доклад на тему «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе школы в соответствии с требованиями стандартов нового поколения»**

**Место проведения: МО кафедры учителей естественно-научного направления Уровень:** школьный

**Дата проведения:** 20 ноября 2014 г.

**Ф. И. О. педагога:** Антонова Наталья Геннадьевна, учитель физической культуры, ответственная за здоровьесбережение в ОУ

**Цель:** анализ работы по здоровьесбережению в ОУ.

**Содержание**

**Слайд 1**

Добрый день, уважаемые коллеги и гости нашего семинара! Нам очень приятно видеть всех вас!

Тема нашего семинара «**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»**. Мы очень благодарны всем за то, что вы смогли найти время и уделить нам свое внимание. Так же мы очень надеемся, что представленный опыт работы будет вам интересен и, возможно, вы найдете что-то полезное для себя.

Я, ответственная за УВР в нашем учреждении. Зовут меня Антонова Наталья Геннадьевна. Тема моего выступления «Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе школы в соответствии с требованиями стандартов нового поколения».

**Слайд 2**

«Прежде, чем сделать ребёнка умным и сообразительным – сделайте его здоровым»! *Ж.Ж. Руссо.*

**Слайд 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы!  Это слова **Никиты Константиновича** **Смирнова,** заведующего кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квали­фикации работников образования.  Идея здоровьесбережения учащихся в образовании является основной задачей национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов.  **Слайд 4**  Одной из главных задач Программы развития ГБОУ ООШ с.Заволжье является: создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся и формирования принципов здорового образа жизни.  А именно: - сохранение100% числа учащихся, охваченных горячим питанием;  - продолжение внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - обеспечение взаимодействия с семьей по вопросам воспитания и образования детей, сохранения их здоровья и реализации комплекса мер по социальной защите детства.  **Слайд 5**  В ГБОУ ООШ с.Заволжье с 2012-2013 уч. года реализуется программа по здоровьесбережению  «Здоровый ребенок – счастливый ребенок». Срок реализации программы: три года.  **Слайд 6**  В вопросах медицины Администрация школы взаимодействует с администрацией ЦРБ с. Приволжье и ФАПом с/п Заволжье. В сотрудничестве с данными учреждениями реализуется программа мониторинга физического здоровья и развития учащихся (ежегодные медосмотры); совместно с фельдшером ФАПа с.Заволжье Лактаевой Г.М. проводятся открытые мероприятия, консультации, классные часы. Детям и родителям раздаются памятки на тему здорового образа жизни и питания.  **Слайд 7**  Фото Дня ГО с Антоновой Н.Г. и Лактаевой Г.М.  **Слайд 8**  ГБОУ ООШ с.Заволжье взаимодействует с центром «Семья» по обеспечению детей санаторно-курортным лечением. Ежегодно социальные педагоги и психологи проводят диагностическую работу и тренинги по выявлению и профилактике психологических проблем учащихся.  **Слайд 9**  Фото с психологами центра «Семья»  **Слайд 10**  Ежегодно, в начале учебного года разрабатывается  Циклограмма работы по здоровьесбережению, которая включает в себя:   * составление расписания уроков и занятий внеурочной деятельности; * составление графиков дежурства учителей по школе и учащихся по классам; * составление расписания работы кружков, секций и подвижных перемен; * проведение ежегодного мониторинга состояния здоровья и антропометрических данных учащихся. * разработку и реализацию планов внеклассных мероприятий по здоровьесбережению и физкультурно-оздоровительной работе с привлечением родителей и сельской общественности; * проведение ежегодного анкетирования учащихся на предмет их отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни (с последующим анализом и сравнением с результатами предыдущего года); * административные совещания и педагогические советы, в которые включены вопросы по здоровьесбережению:   - охрана труда и техника безопасности;  - питание и питьевой режим учащихся;  - использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и др..  **Слайд 11**  Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.  Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что вправе поставить вопрос: “Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение”. Еще А.Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля”.  **Слайд 12**  Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.  При поступлении детей в первый класс, каждый учитель начальных классов обязательно проводят мониторинг состояния здоровья первоклассников.  В последствии, так же классные руководители ежегодно следят за изменением состояния здоровья учащихся.  Эти сведения важны для каждого учителя, т.к. он выстраивает индивидуальную траекторию работы с учеником, предъявляет требования, адекватные состоянию здоровья ребенка. После исследования состояния здоровья учащихся ГБОУ ООШ с.Заволжье за последние 5 лет мы получили следующие результаты…  **Слайд 13**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Год**  **исследования** | **Количество учащихся** | **Группы здоровья** | | | | **Освобождены** | | | **Основная** | | **Подготовительная** | | | **Кол-во** | **%** | **Кол-во** | **%** | **Кол-во** | **%** | | **2008-2009** | **48** | **22** | **46%** | **25** | **52%** | **1** | **2%** | | **2010-2011** | **50** | **29** | **58%** | **19** | **38%** | **2** | **4%** | | **2011-2012** | **41** | **29** | **71%** | **11** | **27%** | **1** | **2%** | | **2012-2013** | **35** | **25** | **71%** | **9** | **26%** | **1** | **3%** | | **2013-2014** | **33** | **25** | **76%** | **7** | **21%** | **1** | **3%** |   **Слайд 14**  По словам профессора Никиты Константиновича Смирнова, “Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся**”.**  Принципом «Не навреди» в своей работе руководствуются и педагоги нашей школы.  **Слайд 15**  В учебно-воспитательном процессе нашего ОУ используются три основные группы здоровьесберегающих технологий:   1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; 2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников; 3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и педагогами дополнительного образования.   **Слайд 16**  Гигиенически оптимальные условия образовательного процесса  **Слайд 17 (каб. биологии)**  Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса, прежде всего, предполагают соблюдение требований СанПиНов.  Во всех кабинетах школы грамотно подобрана цветовая гамма, которая способствует нормализации эмоционального состояния. Почти во всех кабинетах высота парт соответствует росту учащихся.  Проведена цветовая маркировка мебели.  В классах соблюдается воздушно-тепловой режим.  **Слайд 18 (каб. Антоновой Н.Г.)**  Организован питьевой режим – в каждом классе есть кулер или помпа.  Все учителя следят за освещением и своевременно подают заявки на замену ламп.  **Слайд 19 (фото аптечки в спортзале)**  В классах химии, физики, технологии и спортзале собраны аптечки первой медицинской помощи.  **Слайд 20 (фото)**  Воспитание эстетического вкуса.  **Слайд 21 (фото ген. уборки)** В классах чисто, в конце каждой недели силами учащихся и классных руководителей организуется генеральная уборка.  **Слайд 22 (фото умывающихся детей)**  Здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, личную гигиену. Перед столовой учащиеся всей школы обязательно моют руки.  **Слайд 23**  Большое значение имеет организация урока*.* Педагоги нашей школы строят свои уроки в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости учащихся.  **Слайд 24**  **Технологии оптимальной организации учебного процесса предполагают:** соблюдение гигиенических требований к расписанию, общему объёму учебной нагрузки, домашних заданий. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением «ступенчатого» режима, без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.  Объем домашних заданий во 2-4 классах (по всем предметам) не превышает их выполнение (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в 9 классе - до 3,5 ч.  Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.  В середине учебного дня в те дни, когда нет в расписании урока физкультуры в 1 классе организована динамическая пауза продолжительностью 40 минут.  **Слайд 25 (фото)**  Динамическая пауза Ватрушкиной Т.А.  **Слайд 26**  Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности педагоги стараются составить расписание так, чтобы четверг или пятница были облегченными учебными днями.  Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут.  Ранней осенью и поздней весной организованы подвижные перемены на открытом воздухе. В холодное время года подвижные перемены проводятся в спортзале и спортивных холлах.  **Слайд 27 (с/зал и бег. дорожка)**  **Слайд 28 (теннисные столы)**  **Слайд 29 (шашечные столы)**  **Слайд 30** Несомненно, стиль общения наших педагогов с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. создает благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Кроме того, внешняя мотивация стимулирует внутреннюю мотивацию: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. Урок – должен быть зоной психологического комфорта.  **Слайд 31**  С этой целью в начале урока педагоги используют методы эмоциональной раскачки.  *Упражнение «Комплименты».* Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.  *Игра «Вам - сообщение».* По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя, видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.  *Игра «Подарок».* Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».  *Методика «Утренний сбор».* Дети делятся со своими одноклассниками планами на сегодняшний день, поздравляют с днями рождения и т.п.  **Слайд 32** Число видов учебной деятельности, используемых учителем: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, списывание, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. должно быть 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.  **Слайд 33** Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности - 7-10 минут.  **Число используемых видов преподавания:** словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. - не менее 3 за урок.  **Чередование видов преподавания** - не позже чем через 10-15 минут.  **Следует помнить, что на состояние здоровья оказывают большое влияние эмоциональные разрядки:** шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение. **На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.** Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма. В течение учебного года не менее трёх меняется расположение посадочных мест для каждого ученика. Трижды меняется и зрительное поле ученика, а это профилактика сохранения зрения.  **Слайд 34** Одной из наиболее злободневных проблем образовательного процесса является утомляемость учащихся. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивая себя в движении, сидеть в наклонной позе, а это может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, поэтому рациональная организация учебной деятельности, проведение физкультминуток, которые включают физические и дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения для сохранения зрения на уроке способствует сохранению здоровья. Обычно в течение урока проводится 2-3 физкультминутки.  Время начала физкультминутки определяет учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление.  **Слайд 35 (фото Каштановой Т.Н.)**  Учитель русского языка и литературы Каштанова Т.Н. (5-9 кл.) в своей практике успешно использует упражнения для снятия общего или локального утомления; упражнения для улучшения мозгового кровообращения; точечный массаж.  **Слайд 36 (фото Савельевой Л.К.)**  Детям начальных классов очень нравятся упражнения для кистей рук (пальчиковая гимнастика);   упражнения для мобилизации внимания.  **Слайд 37 (фото)**  На уроках физкультуры учащиеся периодически выполняют упражнения, корректирующие осанку.  В 2011 году, в соответствии с требованиями ФГОС, в учебный план начальных классов введен третий (двигательный час) физической культуры, который, если позволяют погодные условия, проводится на свежем воздухе.  **Слайд 38 (кабинеты Савельевой Л.К. и Савельевой В.П.)**  Новый Стандарт определяет требования и к тому, как школа выстраивает свою образовательную деятельность и создаёт материально-технические, информационные условия его реализации. Предъявляет требования к созданию высокого уровня информационно-образовательной среды. Кабинет информатики начальной школы оснащен современным оборудованием: ноутбуками, интерактивной доской и мультимедийным проектором. Составлено расписание работы данного класса для учащихся и педагогов, работающих по ФГОС нового поколения, а именно в 1-3 и 5 классах.  Кабинет информатики для 4 и 6-9 классов оснащен ноутбуками и моноблоком.  В школе есть кабинет медиатеки, оснащенный электронными носителями с учебными и развивающими программами. На спонсорские деньги школа приобрела еще один мультимедийный проектор и фотоаппарат. Возможности мультимедийного проектора, интерактивной доски, ноутбуков и моноблока поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.  **Слайд 39** При этом обязательно соблюдение требований к использованию ТСО. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках можно увидеть на этой таблице.   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | *Классы* | *Непрерывная длительность (мин.), не более* | | | | | | | *Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения* | *Просмотр телепередач* | *Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения* | *Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой* | *Прослушивание аудиозаписи* | *Прослушивание аудиозаписи в наушниках* | | 1-2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 | | 3-4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 | | 5-7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 | | 8-9 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |   **Слайд 40, 41** Новые образовательные стандарты помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность.  Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня. Работа внеурочной деятельности организована по нескольким направлениям, одно из которых – спортивно-оздоровительное.  **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  **на 2013-2014 учебный год для 1, 2 и 3 классов**  **(начальное образование, ФГОС второго поколения)**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Учебные предметы** | **Кол-во часов**  **по классам** | | | | **I** | **II** | **III** | | **Вариативная часть**  **(внеурочная деятельность)** | | | | | ***Спортивно-оздоровительное направление*** | | | | | Кружок «Здоровячок» (Динамическая пауза) | 2 | - | 2 | | ***Духовно-нравственное направление*** | | | | | Кружок «Мы - славяне» | 2 | - | 2 | | Кружок «Искорка» | - | 2 | - | | ***Социальное направление*** | | | | | Кружок «Экологические капельки» | 1 | 2 | 2 | | Кружок «Юные инспектора дорожного движения» | 2 | - | 2 | | Кружок «Умелые руки» | - | 2 | - | | ***Общекультурное направление*** | | | | | Кружок «Песенка» | 2 | - | 2 | | Кружок «Родничок» | - | 2 | - | | ***Общеинтеллектуальное направление*** | | | | | Кружок «Информика» | - | 2 | - | | Кружок «Почемучки» | - | 2 | 2 | | **Итого:** | **9** | **12** | **12** |   **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  **на 2013-2014 учебный год для 5 класса**  **(основное общее образование, ФГОС второго поколения)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Предметные области** | **Учебные**  **предметы** | **Количество**  **часов в неделю** | | **Вариативная часть** | | **9** | | ***Общеинтеллектуальное направление*** | | | | Кружок «Занимательная география» | | 2 | | ***Духовно-нравственное направление*** | | | | Кружок «Мы - славяне» | | 2 | | ***Социальное направление*** | | | | Кружок «Юный натуралист» | | 2 | | ***Общекультурное направление*** | | | | Кружок «Домисолька» | | 3 |   **Слайд 42** **Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения.** Основной целью новых стандартов является личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, накопленная за время учёбы в школе.  **Слайд 43** Психологические тренинги снижают тревожность и психологическое напряжение учащихся, улучшают адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних негативных факторов.  Этот прием также позволяет решить одновременно обеспечивают психологическую разгрузку учащихся и дают им сведения развивающего и воспитательного плана.  **Слайд 44, 45**  Участие педагогов и родителей в общешкольных мероприятиях, а так же сотрудничество с социумом способствует сближению и улучшению психологического микроклимата в школьном и сельском сообществе.  **Слайд 46**  В систему работы школы включены внеклассные мероприятий, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Среди них можно выделить общешкольные мероприятия по здоровьесбережению:  о правильном питании «Здоровый ребенок в здоровой семье» и антинаркотический урок «Имею право знать». **Слайд 47**  В нашей школе ведется большая внеклассная физкультурно-оздоровительная работа, которая включает массовые мероприятия для учащихся, родителей, праздники, походы.  **Слайд 48**  На слайде вам представлен план спортивно-оздоровительной работы на 2013-201 4 уч. год.  **Слайд 49**  Ежедневно дежурными учениками школы проводится утренняя зарядка.  **Слайд 50**  Осенний легкоатлетический кросс.  **Слайд 51**  Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье соответствует основному принципу государственной политики РФ в области образования.  **Слайд 52**  Спортсмены нашей школы приняли участие в акции памяти детей Беслана «Мы помним». В сентябре в спортзале нашей школы прошли дружеские матчи по баскетболу.  **Слайд 53, 54**  Игра «Зарница», летняя и зимняя, стала традиционной и любимой игрой всех учащихся нашей школы.  **Слайд 55**  В соответствии с рекомендательными письмами МОиН Самарской области проводятся общешкольные уроки олимпийского образования.  **Слайд 56**  Ежегодно 9 мая лучшие учащиеся нашей школы несут Почетный караул на митинге возле Памятника погибшему солдату.  **Слайд 57 (расписание секции)**  На протяжении многих лет на базе нашей школы от СП ДДТ ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье действует секция баскетбола, в которой ежегодно занимаются 30 учеников нашей школы (все, кроме 1 уч-ся класса).  **Слайд 58 (Вывод)** Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого ребёнка, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан.  **Слайд 59**  Коллеги, еще раз хотелось бы обратить ваше внимание на состояния здоровья учащихся ГБОУ ООШ с. Заволжье. По итогам исследования было выявлено, что оно имеет положительную динамику.  Это свидетельствует о большой работе по здоровьесбережению, проводимой в нашей школе. **Слайд 60**  Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни (по Н.К. Смирнову) Смотрите на вещи оптимистично.  Стремитесь побороть страх. Найдите время побыть наедине с собой. Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого. Не делайте вид, что вам нравится то, что вам неприятно. Не оказывайте давление на своих детей. Не говорите: «Я этого не могу сделать». Используйте возможность выступить с речью. Помните: маленькие радости в ваших руках. Не забывайте, что вы красивы.  **Слайд 61**  «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто». Сократ |

**Слайд 62**

Будьте здоровы. Спасибо за внимание.