

«Здоровая душа – душа здоровья»

Ежегодно, 7 апреля, в мире празднуется Всемирный день здоровья. Здоровье – это великий дар, который невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Чтобы предотвратить заболевания и сохранить здоровье, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься профилактикой факторов риска.

Сейчас мы немного поговорим о стрессе который разрушает наше здоровье.

- Можно ли предупредить стресс и предотвратить его опасные последствия?

Можно, если научиться управлять своими эмоциями. Чтобы проверить, умеете ли вы управлять своими эмоциями и угрожает ли вашему здоровью нервный срыв, я предлагаю провести тест.

_ Отвечая на вопросы, записывайте количество баллов, соответствующее нашему ответу.

Тест.

1. Трудно ли Вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
Да – 3, очень часто – 2, иногда – 0, редко – 0.
1. Думаете ли Вы о своих проблемах даже в свободное время?
Очень часто – 5, часто – 4, иногда – 2, редко – 0.
1. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?
Да – 5, часто – 4, иногда – 2, редко – 0.
1. Подолгу ли Вы переживаете из-за неприятностей?
Да – 5, часто – 4, иногда – 2, редко – 0.
1. Сколько времени Вы уделяете себе вечером?
3 часа – 0, 2 часа – 0, 1 час – 0, 0,5 часа – 2, минуты – 4.
1. Перебиваете ли Вы, недослушав, объясняющего вам что-либо.
Да – 4, часто – 3, в зависимости от обстоятельств – 2, редко – 1.
1. О вас говорят, что Вы вечно спешите.
Да – 5, часто – 4, спешу – 1, никогда - 0.
1. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды.
Да – 3, часто – 2, иногда – 0, редко – 0.
1. Приходиться ли Вам делать несколько дел одновременно?

Да – 5, часто – 4, иногда – 3, редко – 1.

1. Случается ли, что во время разговора Ваши мысли витают где-то далеко?

Очень – 5, часто – 4, случается – 3, иногда – 0.

1. Не кажется ли Вам порой, что люди говорят о случайных и ненужных вещах?

Очень – 5, часто – 4, случается – 3, иногда – 0.

1. Нервничаете ли Вы, стоя в очереди?

Очень часто – 4, часто – 3, иногда – 2, редко – 1.

1. Любите ли вы давать советы?

Да – 4, часто – 3, иногда – 1, редко – 0.

1. Долго ли колеблетесь, прежде чем принять решение?

Всегда – 3, часто – 2, редко – 3, никогда – 0.

1. Как Вы говорите?

Торопливо – 3, быстро – 2, спокойно – 0, медленно – 0.

А теперь подсчитаем баллы.

От 45 до 63 б. – нервный срыв для вас реальная угроза. Проверьте кровяное давление. Не пора ли изменить образ жизни?

От 20-44 б. – нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться.

До 19 б. – вам удастся сохранять спокойствие и уравновешенность.

0 б – если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, это чрезмерное спокойствие.

Мы попытались выяснить, угрожает ли вашему здоровью нервный срыв. Кому нужно относиться к жизненным ситуациям спокойнее и уметь в нужный момент расслабиться.

Ученые установили, что веселые люди живут дольше.

Еще в XVI веке уч. фран. Врач Амбруаз Парэ говорил: «Веселый человек всегда выздоравливает». Вам необходимо тренировать свои эмоции и помнить при этом, что есть прекрасный способ разрядки стрессовой ситуации – это смех.

Внимание, кроссворд! «Умей владеть собой»

1. Какой ситуации следует избегать при выяснении отношений с родителями, товарищами, чтобы не привели к стрессу? (8 букв)

2. Это чувство зачастую приводит к стрессу. Поддаваясь ему, человек приходит в ярость, в этот момент он способен сделать непоправимое – нанести душевную боль другому человеку. (4 буквы)
3. Какое чувство может повредить ваше здоровье и довести до нервного срыва, если вы переживаете волнения за судьбу близкого человека. (7 букв)
4. Старайтесь не оставаться наедине со своими неприятностями, с тем, что вас тревожит, поделитесь с доброжелателем – это облегчит ваше положение. (5 букв)
5. Если вы постоянно стремитесь достичь непосильных высот и боитесь быть хуже других, то во что перейдет ваша боязнь, волнение, тревога? Что усугубляет конфликт? (5 букв)
6. Если вы не прислушиваетесь к мнению товарищей, настаиваете на исполнении своего нелепого, пустякового желания, то как можно назвать вашу прихоть? (6 букв)

Кроссворд разгадан! Остается только назвать 7 заповедь, её определяет слово «стресс».

В завершении мероприятия мне хотелось бы чтобы вы посмотрели видеоролик «Замени вредные привычки спортом»