

Програма «Шлях до істинного здоров'я»

Для успішного навчання, інтелектуального і духовного становлення як повноцінної особистості учень повинен бути здоровим як духовно, так і фізично.

Мета програми: Покращувати ситуацію щодо збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. Засвоїти і виконувати 10 технік здоров'я:

1. Сила розуму
2. Сила дихання
3. Сила фізичних вправ
4. Сила правильного харчування
5. Сила сміху
6. Сила відпочинку
7. Сила правильної осанки
8. Сила навколишнього середовища
9. Сила віри
10. Сила любові



Тиждень здоров'я

Координація дій для виконання програми.

Засвоєння і виконання 10 технік здоров'я необхідне як дітям, так і вчителям та батькам дітей. Тому десять технік здоров'я потрібно опанувати разом. Вчителі на своїх уроках звертають увагу на основні аспекти програми, які стосуються класної кімнати, гігієни, харчування. На виховних годинах і перервах класні керівники обговорюють і разом з учнями опановують 10 технік здоров'я.

Важливо, щоб всі усвідомили, що істинне здоров'я – не просто стан, коли у людини не виявили ніяких захворювань, – це стан, коли людина відчуває запас життєвих сил, що дозволяють жити повноцінним, радісним і насиченим життям.

**План дій
на Шляху до істинного здоров'я**

№ п.п.	Шляхи створення істинного здоров'я	Діяльність для усвідомлення і засвоєння	Терміни	Примітка
1.	Сила розуму	1.1. Зцілююча візуалізація (створення в своєму розумі зцілюючих образів) 1.2. Зцілююча афірмація (позитивні твердження)	3 рази на день	Сила розуму здатна перемогти будь-який біль і вилікувати хворобу
2.	Сила дихання	2.1. Система дихальних вправ (3 рази на день по 10 вправ) 4 сек. – вдих, 16 сек. – затримка дихання, 8 сек. – видих 2.2. Прогулянки по свіжому повітрі на природі	3 рази на день Щоденно	Очищає тіло, заспокоює розум
3.	Сила фізичних вправ	3.1. Виконуйте вправи, які змушують спітніти 3.2. Виконуйте вправи, які заставляють серце частіше битися 3.3. Виконуйте вправи, які вимагають, щоб легені працювали більш активно	Хоча б 30 хв. в день	Не перенапружуйтеся при виконанні фізичних вправ
4.	Сила правильного харчування	4.1. Вибирайте нерафіновану природну їжу. 4.2. Ретельно пережовуйте їжу. 4.3. Не переїдайте. 4.4. 70% продуктів повинні в основному складатися з води. 4.5. Уникайте руйнівних клітин – цукру, м'яса, солі, кави, алкоголю.		Ми залежимо від того, що їмо і як їмо

5.	Сила сміху	5.1. Сміх – вічний цілитель. Частіше смійтеся		Сміх – чудова вправа для легенів, масаж для органів живота, сприяє роботі кишківника
6.	Сила відпочинку	6.1. Здійснюйте регулярні короткі перерви під час виконання роботи. 6.2. Не переживайте через дрібниці. 6.3. Присвятіть один день в тиждень повному відпочинку. 6.4. Займайтесь дихальними вправами	Щоденно Щоденно	Відпочинок омолоджує тіло, розум і дух
7.	Сила правильної осанки	7.1. Утримуйте рівномірне навантаження на всі частини тіла. Утримуйте навантажувальну рівновагу 7.2. Глибоко дихайте і при цьому уявляйте, як якась сила обережно витягує вас вгору. 7.3. Помічайте і виправляйте негативні звички, коли стоїте, сидите, виконуєте певну роботу	Регулярно Регулярно Регулярно	Осанка впливає на настрій і емоції, а також на фізичний стан
8.	Сила навколишнього середовища	8.1. Вирощуйте кімнатні рослини – очисники повітря. 8.2. Частіше бувайте на свіжому повітрі і сонячному світлі. 8.3. Якщо не можна винести свою роботу на Природу, принесіть		

		<p>Природу на роботу. 8.4. Турбуйтеся про екологію.</p> <p>9.1. Віра живе в душі кожного з нас. 9.2. Вірте в життя, вірте в себе, вірте у Вищу Силу. Віра з'єднує людський дух з Вищою Силою. 9.3. Пам'ятайте: віра нічого не вартує без дії.</p>		
10.	Сила любові	<p>10.1. Усвідомте, що любов живить тіло, розум і дух. 10.2. Пам'ятайте, що любов – це всецілююча сила. 10.3. Щоб добитися любові, потрібно дарувати любов. 10.4. Знайте: чим більше ми віддаємо, тим більше отримуємо, чим міцніше ми любимо, тим краще себе відчуваємо.</p>		

За книгою Адама Джексона
«Десять таємниць здоров'я»