

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сафина Лилия,
ученица 2 «б» класса
Гимназии №3

**ВСЕМ ИЗВЕСТНО И ПОНЯТНО, ЧТО
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ПРИЯТНО, ТОЛЬКО
НАДО ЗНАТЬ
КАК ЗДОРОВЫМ СТАТЬ!**

ЦЕЛЬ:

- ✗ Расширить и закрепить знания о здоровье и здоровом образе жизни, создать положительный эмоциональный настрой для перенастройки на здоровый режим жизни



ЗАДАЧИ:

- ✗ Познакомить с понятием «Здоровый образ жизни»;
- ✗ Изучить и рассмотреть составляемые ЗОЖ;
- ✗ Изучить факторы, влияющие на здоровый образ жизни;
- ✗ Провести анализ среди ребят 2 классов по выявлению уровня знаний о здоровом образе жизни путем тестирования;
- ✗ Создать памятки по ведению здорового образа жизни.

ПРИЧИНЫ АКТУАЛЬНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- ✗ Резкий рост заболеваемости
- ✗ Снижение (отсутствие) физической нагрузки
- ✗ Бесконтрольный прием пищи (переедание)
- ✗ Алкоголизм и наркомания
- ✗ Стрессовые ситуации
- ✗ Рост инвалидности
- ✗ Сокращение продолжительности жизни
- ✗ Пессимизм, уныние

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

1. **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) 45-55%:**
 - ✗ Режим дня (труд и отдых)
 - ✗ Правильное питание
 - ✗ Физически активная жизнь (спорт)
 - ✗ Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)
 - ✗ Личная гигиена
 - ✗ Закаливание
 - ✗ Душевное и эмоциональное состояние

2. **Иммунитет**
3. **Наследственность 8-10%**
4. **Окружающая среда и природный климат 17-20%**
5. **Здравоохранение 8-10%**
6. **Профилактика болезней**



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

**В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА,
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОЛА
ЧЕЛОВЕКА РЕЖИМ ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В
СЕБЯ:**

- ✓ Зарядка
- ✓ Труд (занятия в школе)
- ✓ Отдых (чередовать)
- ✓ Прием пищи 4- приемов
- ✓ Прогулки на свежем воздухе 1-2 раза
- ✓ Физкультура
- ✓ Занятия хобби
- ✓ Общение с родными и близкими
- ✓ Сон не менее 8 часов

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА

7.00 - Подъем

7.10 - Утренняя зарядка

7.20 - Завтрак

8.00 - Уроки в школе

13.15- Прогулка

14.30 - Подготовка уроков

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✗ 4-6 приемов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) в установленные часы;
- ✗ Время между завтраком и обедом, обедом и ужином должно составлять 5-6 часов, последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 1.5-2 часа до сна.
- ✗ Рацион должен включать определённое количество калорий, жиров, белков и углеводов;
- ✗ Здоровый человек за завтраком и обедом должен получать более 2/3 общего количества калорий суточного рациона, а за ужином менее 1/3 (калории);
- ✗ Необходимо тщательно неторопливо пережёвывать пищу;
- ✗ Исключить переедания: ведёт к ожирению;
- ✗ Придерживаться минимальной кулинарной обработки пищи: готовить еду лучше на один раз и не разогревать;
- ✗ Не пить напитки сразу после еды и не запивайте пищу;



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ВОЗ(всемирная организация здоровья)
рекомендует:

- ✗ Детям и подросткам: 60мин ежедневной активности умеренной и высокой активности;
- ✗ Взрослым людям (18 лет и больше):150мин активности высокой и умеренной интенсивности в неделю;
- ✗ Обязательный минимум физической тренировки - Ежедневная утренняя гимнастика;
- ✗ 20 шагов-1 калория!

Положительное влияние:

- ✗ Улучшает состояние мускулатуры и состояние костей;
- ✗ Сердечной и дыхательной системы;
- ✗ Снижает риск развития серьезных заболеваний.
- ✗ Снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- ✗ Лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.
- ✗ Улучшает настроение



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ПРИСТРАСТИЯ

Пагубные пристрастия оказывают разрушительное действие на интеллект и физическое состояние, нарушают функцию коры головного мозга:

Курение-

Курительная смесь Спайс-

Алкоголь –

Наркотики-

Токсические и психотропных вещества-

Вредные привычки - мелкие и крупные недостатки, проявляющиеся в поведении человека, в образе его действий и мышления и сигнализирующие о расстройстве нервной системы:

- ✗ **Монотонное раскачивание на стуле во время чтения или просмотра телепередач;**
- ✗ **постукивание карандашом по столу;**
- ✗ **накручивание волос на палец;**
- ✗ **ковыряние в носу (ринотиллексомания);**
- ✗ **манера грызть ручку, карандаш или спичку, а также ногти и эпителий на пальцах и губах;**
- ✗ **ковыряние кожи, сморкание и сплёвывание на пол или асфальт на улице;**
- ✗ **щелкание суставами;**
- ✗ **бросать окурки в любом месте;**
- ✗ **интернет-зависимость и игромания.**

Курение вызывает
**наркотическую
зависимость**

The background of the slide is a collage. The top left shows hygiene items: a blue bottle of liquid soap, a wooden-handled brush, a bar of yellow soap, and a white cloth. The bottom right shows a hand holding a green, moss-covered house-shaped object over a green plant.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Опрятный внешний вид;

- ✗ **Уход за телом и волосами;**
- ✗ **Гигиена полости рта;**
- ✗ **Регулярное мытье рук;**
- ✗ **Гигиена одежды и обуви;**
- ✗ **Содержание в чистоте жилища;**
- ✗ **Не передавать изо рта в рот;**
- ✗ **Не облизывать и не брать в рот.**

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

ЗАКАЛИВАНИЕ

- ✗ **Закаливание** - это система различных мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма вредному воздействию, прежде всего, метеорологических факторов с помощью использования естественных сил природы (солнца, воздуха, воды).



Виды:

- ✗ **Аэротерапия-закаливание воздухом** (воздушные ванны)
- ✗ **Аэротерапия-закаливание водой:**
 - обливание;
 - обтирание;
 - купание и душ.
- ✗ **Гемеотерпия** - закаливание солнцем.

Цель закаливания: профилактика простудных заболеваний, общеукрепляющее воздействие на организм, повышение тонуса центральной нервной и мышечной систем, настроения, нормализация обмена веществ.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Душевное равновесие - когда человек, стремящийся обрести здоровье, регулирует проявление эмоций, преодолевает стресс и сохраняет разумный оптимизм и гармонию в душе.

Хорошее настроение — это когда чувства человека находятся в гармонии, Когда человек радуется, в его крови появляются одни вещества, а когда грустит, тревожится и т.п. другие, разрушающие его здоровье



Хорошее настроение СОЗДАЮТ:

- ✗ Спокойствие и тепло в семье и доме;
- ✗ Путешествия;
- ✗ Пробежка на свежем воздухе и дыхательные упражнения;
- ✗ Чувствовать себя нужным и полезным;
- ✗ Сон;
- ✗ Внешний вид (красивая прическа, любимое платье, маникюр);
- ✗ Массаж;
- ✗ Музыка;
- ✗ Чтение книг;



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

- ✗ Всемирный день здоровья отмечается в день создания Всемирной Организации здоровья (ВОЗ) – в 1948 году
- ✗ Ежегодно по традиции проводится 7 апреля с 1950 года и проходит под разными девизами .
- ✗ 2017 год объявлен Годом Экологии: развитие заповедной системы и экология в целом (Указ Президента РФ от 05.01.2016№7);

Вывод на основе анализа тестирования ребят

✗ Диаграмма

