

Здоровый образ жизни и его составляющие

ЦЕЛЬ-ФОРМИРОВАТЬ У
УЧАЩИХСЯ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ХОД
КЛАССНОГО ЧАСА
1. Организационный момент

Многие задаются таким вопросом:
как прожить, чтоб не стареть?

И себе отвечают так не бывает.
каждый человек хоть чем-то болеет,
и это так. Но почему один попадает
в больницу два раза за всю свою
жизнь, а другой чуть ли не каждый
месяц? Уже давно установлено что
за здоровьем нужно следить с
детства. Давайте проведем
небольшой тест о своём здоровье,
вам предлагается перечень
утверждений, каждое из которых
требует ответа «да» или «нет» Эта
информация будет полезна.
Больше. Вам.

Здоровый образ жизни



ТЕСТ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

1. У меня ЧАСТО ПЛОХОЙ АППЕТИТ
2. После нескольких часов учебы у меня начинает болеть голова
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным угрюмым
4. Периодически у меня бывают серьезные болезни, когда я вынужден оставаться на несколько дней в постели
5. Я почти не занимаюсь спортом
6. В последнее время я немного прибавил в весе
7. У меня часто кружится голова
8. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

за каждый ответ «да» поставте себе 1 балл и
подсчитайте сумму

РЕЗУЛЬТАТ

1-2 БАЛЛА. НЕСМОТРЯ НА НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВЫ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ УСИЛИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

3-6 БАЛЛОВ. ВАШЕ ОТНОШЕНИЮ К ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ТРУДНО НАЗВАТЬ НОРМАЛЬНЫМ. УЖЕ ЧУВСТВУЕТСЯ ЧТО ВЫ ЕГО УЖЕ РАССТРОИЛИ. ДОВОЛЬНО ОСНОВАТЕЛЬНО.

7-10 БАЛЛОВ. КАК ВЫ УМУДРИЛИСЬ ДОВЕСТИ СЕБЯ ДО ТАКОЙ СТЕПЕНИ. УДИВИТЕЛЬНО ЧТО ВЫ В СОСТОЯНИИ ХОДИТЬ И РАБОТАТЬ.

Правила здорового образа жизни

- 1.Правильное питание
- 2.Здоровый сон
- 3.Активная деятельность и отдых



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение а самое главное повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

РЕЖИМ ДНЯ

СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР ПРАВИЛЬНО!

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

STOP

СМЕРТЬ

СПАРТ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СПОРТ СПОРТ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

Сон-положительно влияет на организм человека.много споров вокруг того,сколько же человеку положено спать?

Раньше утверждалось что ребёнку 10-12 часов,подросток 9-10 часов, а взрослый человек должен спать 8 часов.сейчас многие приходят к мнению что это все индивидуально некоторым побольше некоторым по меньше. но главное-человек не должен чувствовать усталости после сна и быть бодрым весь день

ПОСЛОВИЦЫ

- От хорошего сна... (молодеешь)
- Сон- лучшее... (Лекарство)
- Выспался-будто вновь... (родился)

АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Статистика : сидячий образ жизни-это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всём мире. Дефицит физической активности –это причина 2-ух миллионов смертей в год. менее 30% молодёжи ведёт активный образ жизни, достаточный для того чтоб в будущем сохранить своё здоровье



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

КУРЕНИЕ-курение табака возникла еще в глубокой древности.

Высадившись в Америке Колумб и его спутники увидели как туземцы держали во рту пучки дымящей травы. Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии от фамилии «Нико» произошло слово «НИКОТИН»

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- **АЛКОГОЛИЗМ**-хроническое заболевание обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляются психологической и физической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

НАРКОМАНИЯ

- Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна .
- В течении последних лет распространенность среди подростков увеличилась в 10 раз. Сам термин «наркомания» связан с понятием наркотик(от греч. Narkotikos-усыпляющий)
- Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты-вещества которые добывают из мака : морфин,героин,кодеин,метадон.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером

- Сидячие положение в течение длительного времени
- Воздействие электромагнитного излучение монитора
- Утомление глаз, нагрузка на зрение
- Перегрузка суставов кистей
- Стресс при потере информации

- Здоровье-это состояние полного физического психического и социального благополучия а не просто отсутствие болезней или физических дефектов
- Здоровый человек-это человек не только со здоровым телом,но и человек , у которого хорошее настроение и хорошие отношения с окружающими тебя людьми

ЖЕЛАЮ

ВАМ

Никогда болеть

Правильно питаться

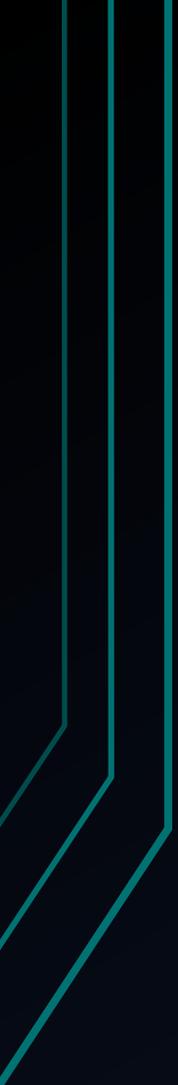
Быть бодрым

Вершить добрые дела

здоровье



 MySha

- 
- Спасибо за внимание