

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***

Ольга Григорьевна 6б класс 2015

Паскалов Лазарь



# Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом -  
за здоровый образ жизни!»



Качество  
наследственности  
человека

Качество  
образа жизни

Качество  
внешней  
среды

Качество  
условий  
жизни

Качество  
медицин  
ы

**ЗДОРОВЬЕ**

```
graph TD; A[Качество наследственности человека] --> E[ЗДОРОВЬЕ]; B[Качество образа жизни] --> E; C[Качество внешней среды] --> E; D[Качество условий жизни] --> E; F[Качество медицины] --> E;
```

# СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЙ «ЗДОРОВЬЕ», «ОБРАЗ ЖИЗНИ», «ЗОЖ»

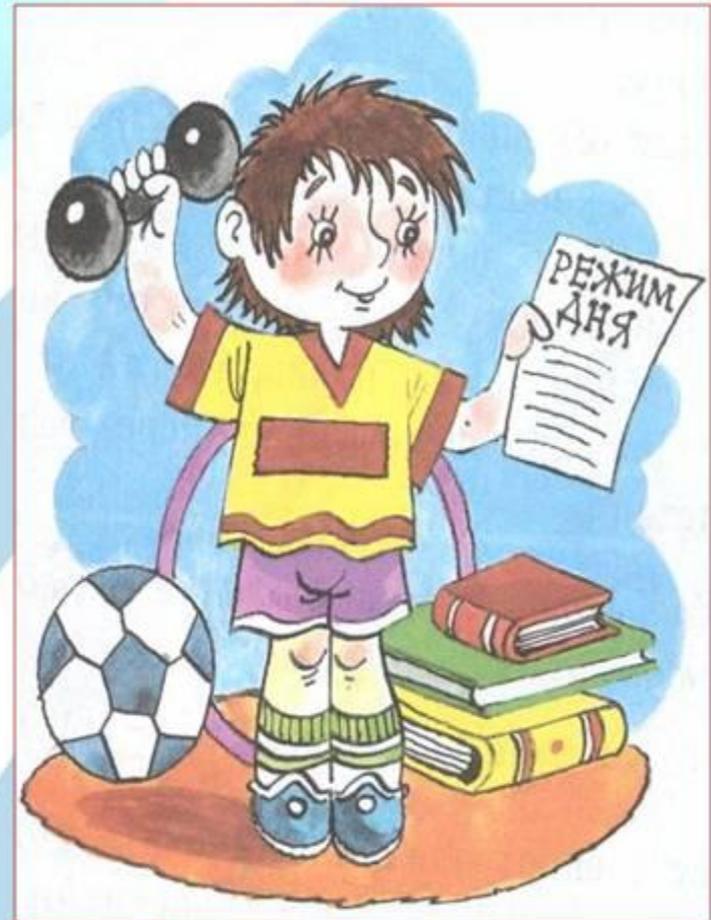
- *«Здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».*

# Режим дня школьника

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00 - 7.05	Подъём, уборка постели
7.05 - 7.15	Утренняя гимнастика
7.15 - 7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20 - 7.45	Завтрак
7.45 - 8.00	Ходьба пешком в школу
8.00 - 13.30	Учебное занятие
13.30 - 14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30 - 15.00	Послеобеденный отдых
15.00 - 16.30	Самоподготовка
16.30 - 18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 -5 раз в неделю)
18.30 - 19.30	Ужин, отдых
19.30 - 21.00	Самоподготовка и отбой

# **Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни**

**Режим дня** – это  
**правильное**  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.



# РАСПОРЯДОК ДНЯ

- Режим каждого школьника должен предусматривать определенное время для учебы, отдыха, приема пищи, сна.
- Распорядок дня у разных школьников может и должен быть разным в зависимости от характера учебы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы школьник спал и принимал пищу всегда в одно и то же время.

# Утренняя пробежка



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Большое значение в охране и укреплении здоровья школьника принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения
- Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм. Оно укрепляет нервную систему, оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшает обмен веществ.



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Школьники питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров или углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

## ◉ Завтрак

Салат из свежих овощей

Омлет с морковью

Кофе с молоком

Хлеб пшеничный, сыр, масло

## • Полдник

Настой шиповника

Ватрушка с творогом

Фрукты, орехи

## ◉ Обед

Суп овощной

Котлеты мясные с тушёным картофелем

Сок, курага, хлеб ржаной

## ◉ Ужин

Винегрет

Гречневая каша

Молоко с мёдом, хлеб

# ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



# Зарядка в школе



# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Для школьников систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Тренированный школьник легко справляется со значительными физическими нагрузками.
- Физкультура и спорт весьма полезны. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для школьников такой же привычкой, как умывание по утрам.

# ФИЗКУЛЬТУРА





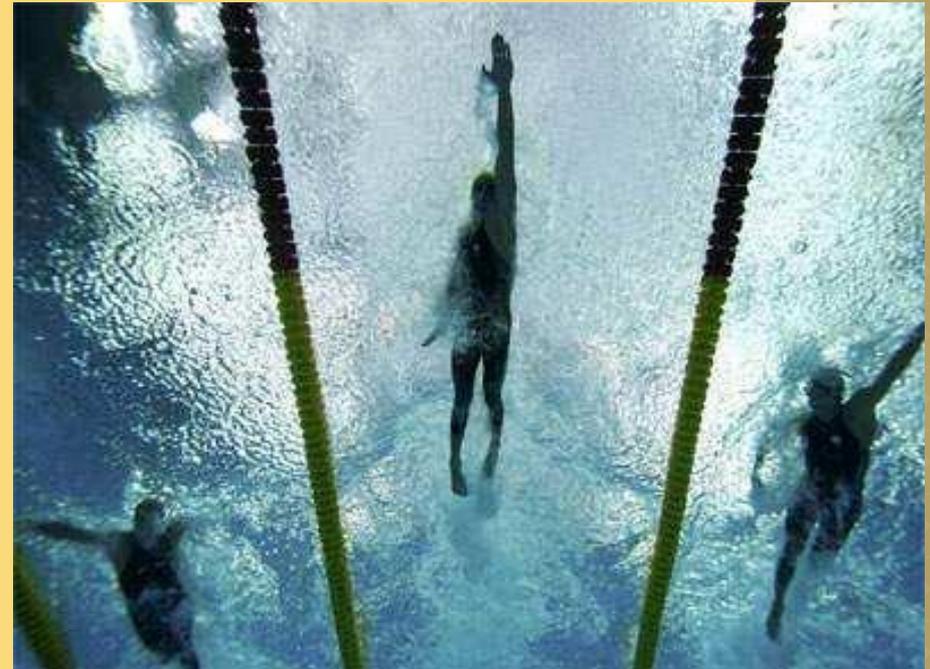
# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





# БАССЕЙН ЗИМОЙ - ПРОФИЛАКТКА ОРВИ.





# ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

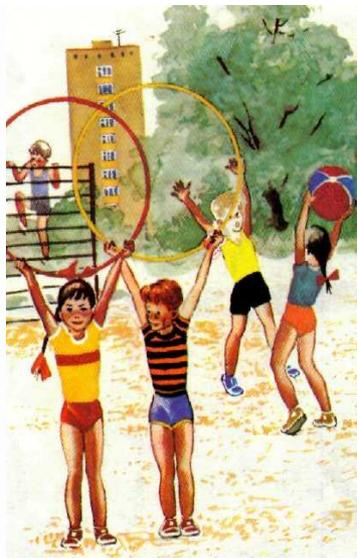
- Привычки - это форма нашего поведения. Недаром А.С.Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она».
- Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.
- Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки , способствующие  
сохранению здоровья ,  
считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



Привычки , наносящие вред здоровью ,  
называются вредными .

Вредные привычки : есть много  
сладостей , долго сидеть у  
компьютера и телевизора , читать  
лёжа, разговаривать во время еды и  
др.

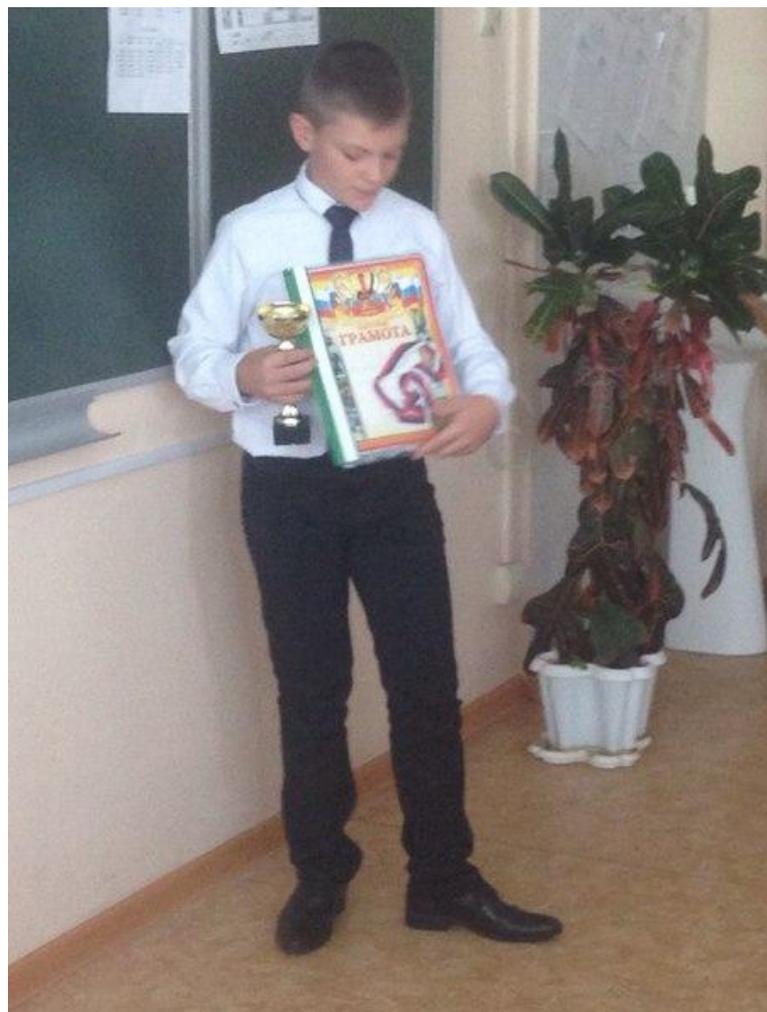


# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





# КОЧОВ ИВАН.ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА



# ДЗЮДО





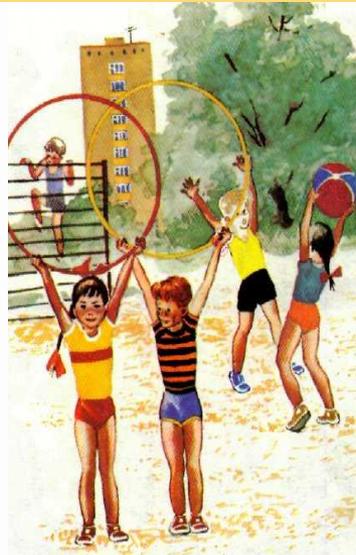


# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки , способствующие  
сохранению здоровья ,  
считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



Привычки , наносящие вред здоровью ,  
называются вредными .

Вредные привычки : есть много  
сладостей , долго сидеть у  
компьютера и телевизора , читать  
лёжа, разговаривать во время еды и  
др.



# РЕЖИМ СНА

- Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон — это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Привитие здорового образа жизни у школьников опирается на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящееся к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним.
- Использование педагогических приемов, направленных на формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры у учащихся оказывают положительное влияние на выносливость и снижают общую заболеваемость.

## ВЫВОД:

- Результаты исследования свидетельствует о возросшем количестве детей, осознающих личную значимость здорового образа жизни и уверенных в его необходимости. Теперь большая часть учащихся приписывает ответственность за отклонения от норм здорового образа жизни только самим себе, а не своим родителям, врачам или окружающей среде.

# ВЫВОД:

- В заключении можно сделать вывод, что надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

**Я**

**ВЫБИРАЮ**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**



НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ  
ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!

