



***Классный час
6б класс***

***Е.А.
Кожриновская***

ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни)

-

– это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.

Ученые давно изучают значимость различных факторов, влияющих на здоровье человека. По результатам их исследований наибольшим влиянием обладает именно образ жизни. Для большинства людей он имеет большее значение, чем возрастные, социальные, генетические, экологические и прочие факторы вместе взятые. Образ жизни определяет наше здоровье более чем на 50%, поэтому ЗОЖ – это лучший способ сохранять хорошее самочувствие в любом возрасте.

Главные составляющие ЗОЖ



1. Правильное питание

Сбалансированный рацион позволяет обеспечить организм всеми нужными питательными веществами.



2. Спорт

Регулярная физическая активность позволяет поддерживать организм в тонусе, значительно усиливает кровоснабжение в тканях и органах, улучшает работу лимфатической системы, повышает настроение и формирует дисциплину. Для здорового образа жизни лучше всего подходят ежедневные пробежки, продолжительные прогулки на свежем воздухе, плавание и езда на велосипеде.



3. Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками.

Нельзя одновременно развивать легкие и сердечно-сосудистую систему спортом, и при этом наносить им ущерб курением.

Также

ЗОЖ исключает регулярно

Любые вредные привычки

разрушительны для нашего

организма, поэтому отказ от

них – важнейший шаг на

пути к здоровому образу

жизни.

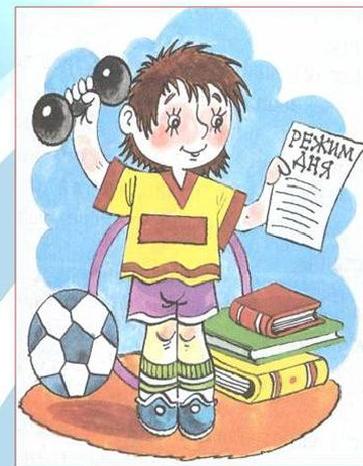


4. Режим сна и распорядок дня

Чтобы быть здоровым и энергичным, человек должен хорошо выспаться (но спать 9 и более часов подряд – тоже вредно). Правильный режим сна позволит вам стать бодрее и энергичнее, а хорошо составленный распорядок **ПОМОЖЕТ В ЭТОМ.**

*Режим, одно из главных составляющих
здорового образа жизни*

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



5. Закаливание

Закаливание значительно улучшает терморегуляцию организма, поэтому вы будете легче переносить как холод, так и жару. Разумеется, не обязательно сразу нырять в прорубь. Начать закаливать организм можно с умывания холодной водой по утрам и прогулок на воздухе.



6. Витамины и минералы

Поступление витаминов и микроэлементов в наш организм в зимнее время неизбежно снижается, поэтому без специальных добавок обойтись сложно.

Купите хороший мультивитаминный комплекс

Также не забывайте, что важнейший витамин, которого зимой не хватает всем без исключения – это витамин D, поэтому его желательно купить в виде отдельного препарата.



7. Гигиена

Нельзя недооценивать важность гигиены для профилактики различных заболеваний. Каждый ребенок знает, что приходя с улицы, первым делом необходимо вымыть руки с мылом. Эта несложная процедура значительно повышает ваши шансы ни разу не заболеть гриппом или простудой за всю зиму.

Люди, тщательно соблюдающие правила личной гигиены, практически никогда не заражаются заболеваниями, передающимися контактным путём. Они реже сталкиваются с грибковыми поражениями и прочими болезнями кожи



8. Психическое здоровье



Эмоциональная гигиена также очень важна.

Учитесь контролировать эмоции, мыслите позитивно,

не расстраивайтесь из-за пустяков. Это позволит сохранить как психическое здоровье, так и физическое.

Психически здоровый человек способен адекватно оценивать действительность и управлять своим

9. Термальные процедуры

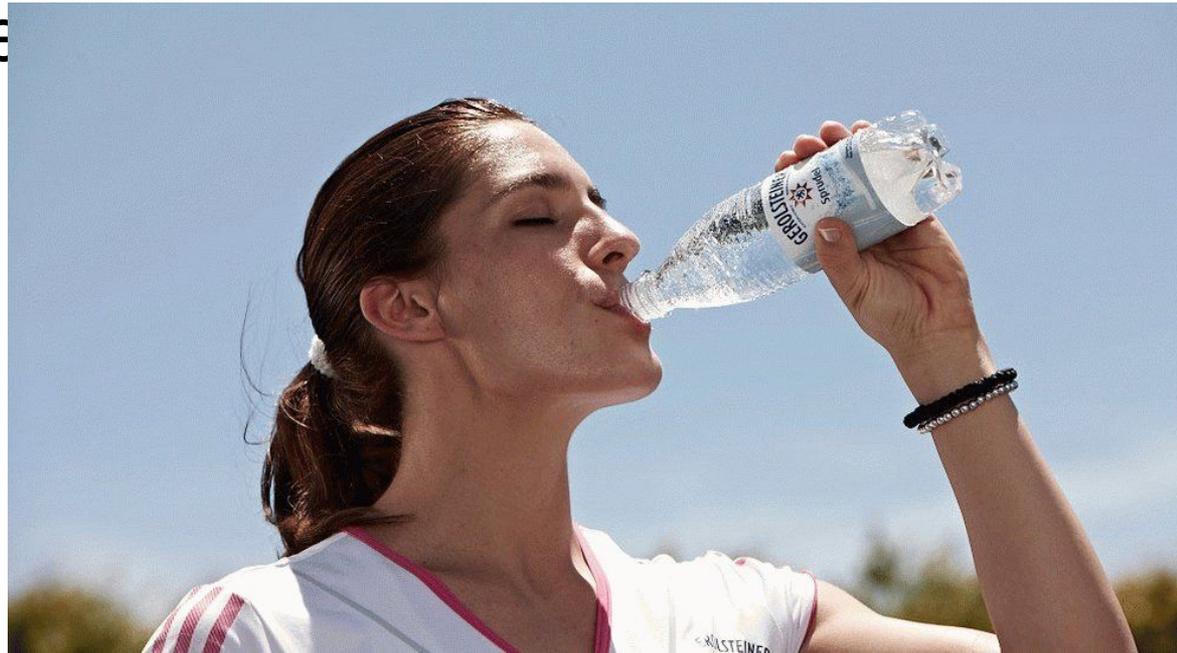
Если у вас нет противопоказаний – регулярно посещайте баню. Это прекрасный отдых и отличное оздоровительное средство, позволяющее улучшить состояние кожи.

Люди, регулярно посещающие баню, обычно бодрее и энергичнее, меньше потеют и лучше переносят значительные температурные перепады.



10. Обильное питьё

Вода – важнейшее вещество для жизнедеятельности. Она должна поступать в организм непрерывно, чтобы обеспечивать нормальное протекание обменных процессов. Учитывайте, что равномерность употребления важнее, чем общее количество выпитой воды. Желательно ежедневно выпивать по 1,5-2 литра воды сразу после пробуждения и стакан перед сном.



Многим людям кажется, что ведение здорового образа жизни требует слишком больших затрат времени. Но освобождающаяся энергия позволяет полностью компенсировать затраченное время. Вы будете работать эффективнее, успевая сделать больше дел и сохраняя достаточно времени и энергии для активного отдыха и развлечений.



Задание

Ребята, представьте, что вам надо убедить людей соблюдать какое-то из правил ЗОЖ.

Вы можете сделать это с помощью плаката, рисунка, листовки, стихотворения и т.д.

Попробуйте! И приносите своё творение в школу в понедельник, 9 ноября.

- ***Желаю всем***
- ***здорового духа в здоровом теле!***



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!