



«О здоровом образе ЖИЗНИ»

Классный руководитель 5а класса:
Денисюк Галина Михайловна

Цель:

- научиться не болеть, быть здоровым и пробудить чувство ответственности за состояние своего здоровья и здоровья близких людей.



- Правильное питание
- Закаливание
- О вредных привычках



«Здоровье не все, но все без здоровья – ничего»

/Сократ/

ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ



Человек и его здоровье



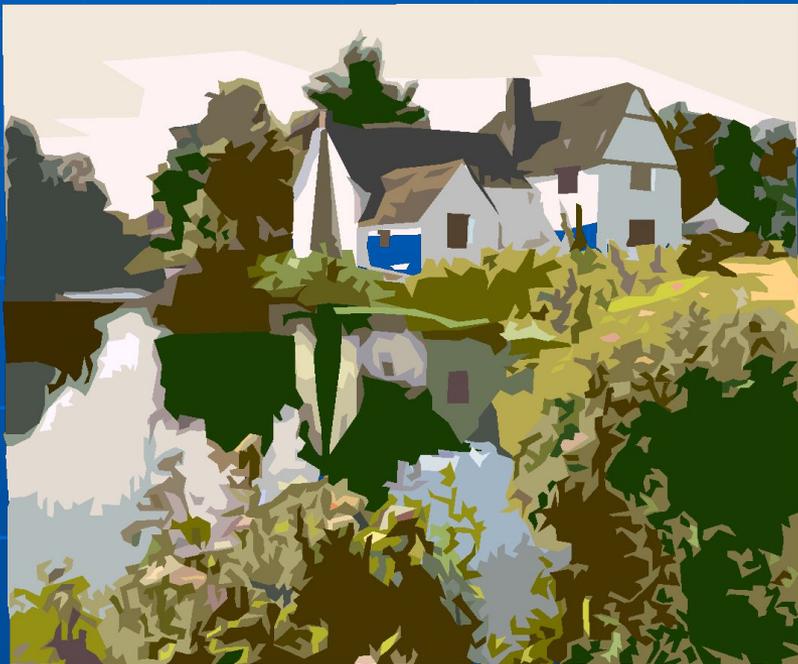
- Конкретного человека
- Человеческой популяции
- Духовное
- Психологическое
- Социальное
- Моральное
- Физическое

Важнейший показатель общественного здоровья



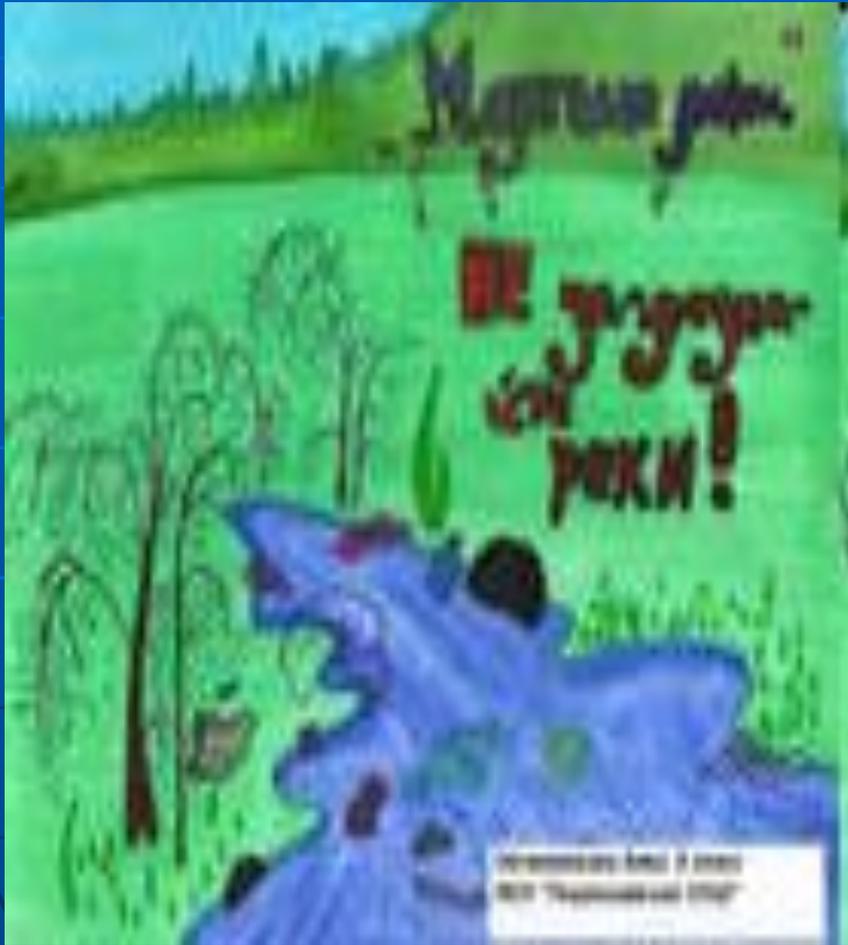
- Средняя продолжительность жизни человека (в годах)
- Общая смертность населения
- Уровень детской смертности до 1 года на тысячу человек

Факторы влияющие на здоровье



- 50% от образа жизни
- 20% от генетики человека
- 10% от работы органов здравоохранения
- 20% от окружающей среды

Глобальные проблемы здоровья

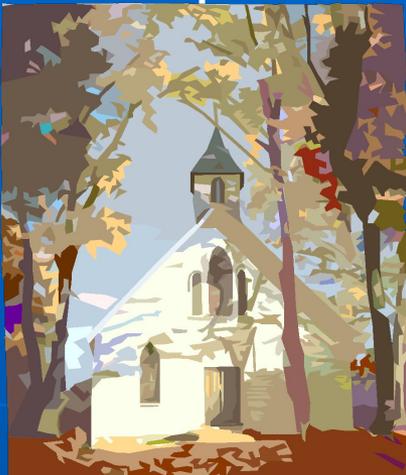


- Эпидемии
- Кризис здоровья в мире: недостаток пищи, загрязнение воды, отсутствие адекватных служб здоровья

Заболевания, которые участвовали



- Рак
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Аллергические
- ОРЗ, ОРВИ, грипп



Общий кризис духовного здоровья



Психика

Вера в
себя

Образ
мышлени
я

Привычки

Чувства



Моральная
ответственно
сть
человека
за здоровье



Спокойная
обстановка

Отказ от
курения
и алкоголя

Свежий воздух

Малоподвижный образ жизни

- Часто меняется давление
- Кости становятся хрупкими
- Быстрая утомляемость
- Настроение быстро меняется
- Развивается сердечно-сосудистая недостаточность

Я за здоровый образ жизни!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Задание:

- Составь свой режим дня
- Включи в него занятия, укрепляющие здоровье
- Как ты его выполняешь



Здоровое питание – важнейшее условие долголетия



Питание должно быть

- Умеренным по количеству и калорийности
- Разнообразным
- Полноценным
- Ограничение в жирах и соли
- Увеличение фруктов, овощей, крупы
- Молочные продукты, рыба, растительное масло



Прием пищи

- Должен сопровождаться чувством удовольствия
 - Должна быть эстетическая обстановка
- убранство помещения, где принимается пища, сервировка стола, неторопливая еда, пережевывание пищи, негромкая музыка



Переедание, недоедание, нарушение ритма пищи

- Расстройство аппарата пищеварения
- Пищеварительных желез
- Нарушение обмена веществ
- Понижение трудоспособности
- Вялость
- Плохое



Задание: что ели вчера

- Завтрак

- Ужин

- Обед



Здоровый
Образ
жизни
(долгота
жизни
150-20лет)



Работа

Физически
е
упражнения

Гигиена
питания

Активный
отдых

Задание

- Где бы вы сели, если бы в комнате сидел курящий человек?
- Что будешь делать для укрепления здоровья?



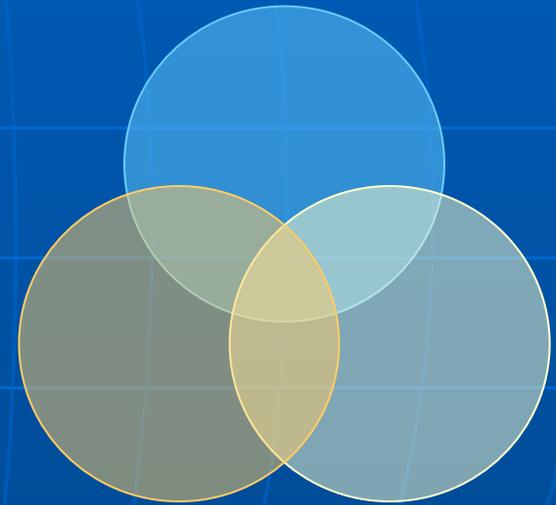
- Выбери три главных желания:
 - 1) уметь поддерживать свое здоровье
 - 2) излагать свое мнение
 - 3) логически мыслить
 - 4) иметь чувство юмора
 - 5) уметь легко и просто общаться с людьми
 - 6) быть внимательным
 - 7) хорошо владеть родным и иностранными языками
 - 8) иметь хорошую память
 - 9) другое



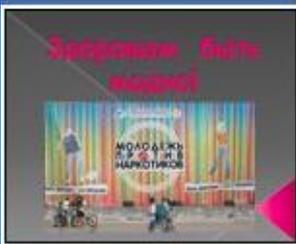
Рефлексия



- Нарисуй цветок здоровья



Здоровым быть модно!



СВЯТЫЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

А - это...	Б - это...	В - это...
Г - это...	Д - это...	Е - это...
Ж - это...	З - это...	И - это...
К - это...	Л - это...	М - это...
Н - это...	О - это...	П - это...
Р - это...	С - это...	Т - это...
У - это...	Ф - это...	Х - это...
Ц - это...	Ч - это...	Ш - это...
Щ - это...	Ъ - это...	Ы - это...
Ь - это...		

