

ТЕМА:

**«Здоровый образ жизни
и профилактика
утомления»**

**6 класс, учитель ОБЖ
Котельникова Н.Н.**

1. Что такое здоровье?
2. Что такое здоровый образ жизни?
3. Что является составляющими ЗОЖ?

УТОМЛЕНИЕ - ЭТО
состояние временного
снижения
работоспособности
человека

УТОМЛЕНИЕ

=

напряженная, длительная
умственная (физическая)
деятельность

+

усталость

ПРИЧИНЫ:

1. Медленно и с ошибками выполняется работа.
2. Нарушается координация движений.
3. Ухудшается самочувствие.
4. Ощущается тяжесть в голове и мышцах.

УТОМЛЕНИЕ СВЯЗАНО С РЕЖИМОМ РАБОТЫ И ОТДЫХА

Если отдых недостаточен, то

- учебная (физическая) нагрузка наступает
- утомление нарастает

может привести к
переутомлению
и заболеванию

САМОКОНТРОЛЬ




активное наблюдение

за своим состоянием

постоянная оценка


своего здоровья

ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ:



Субъективные
(ощущения)

самочувствие
сердечных
работоспособность
сон и аппетит
давления



Объективные
(независящие от
ощущений)

частота
сокращений
повышение

РЕЖИМ ДНЯ

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00