

# Твое здоровье и как его сберечь.



Проект подготовил Захаров Егор  
Ученик 6 класса МБОУ сош №4 г. Ногинск.  
Учитель: Фролкина Светлана Григорьевна  
15.09.2013





## Цель работы:

Ознакомление всех школьников с принципами здорового образа жизни на личном примере.

По результатам опроса, проведённого школьным психологом, 3% учащихся начальной школы хотя бы один раз пробовали курить и 6% - спиртные напитки. На первый взгляд цифры весьма скромные, но именно они подсказали нам тему нашей презентации. Тем более, что по результатам того же опроса у 39% учащихся курят мамы и у 52% папы. Многие дети привыкли к различным запретам («Нельзя то, нельзя это») и уже не обращают на них особого внимания. Может быть, они прислушаются к нам?

## Обоснование выбранной темы:

Многие известные учёные считают, что естественный предел человеческой жизни 200 лет. В пользу этой версии говорят следующие наблюдения. Лошадь, живущая 20-30 лет, становится взрослой в 3-4 года. Собака, живущая 15-20 лет, становится взрослой в 1,5-2 года. Следовательно, их продолжительность жизни в семь раз больше периода созревания. Значит, по законам животного мира, продолжительность жизни человека, взрослеющего к 18-20 годам должна быть примерно 150 лет. Средняя продолжительность жизни людей составляет 60-70 лет, что же так резко сокращает жизнь человека? Попробуем в этом разобраться.

# Из истории темы:

О том, что лучшие умы человечества уже очень давно задумывались над вопросами жизни и смерти и искали способы сохранения здоровья, наиболее ярко гласит поговорка: «Здоровый нищий, счастливее больного короля». Об этом же и другая народная мудрость: «Можно быть здоровым, не будучи счастливым, но нельзя быть счастливым, не будучи здоровым».

Стремление к жизни прекрасно выразил Л.Н.Толстой в притче «Старик и смерть». Глубокий старик несёт тяжёлую ношу. Она ему не по силам. Он измучен, но нести надо и он ропщет: «Смерть моя, где ты, хоть бы скорее пришла ко мне». А смерть с косою тут как тут. «Старик ты звал меня? Зачем?» Увидев, что смерть близка, он так испугался, что в страхе залепетал: «Я звал тебя, чтобы ты помогла пронести мою ношу...»

Основная мысль, которую, как нам кажется, хотел выразить автор: люди любят и ценят жизнь не только в расцвете сил, но и в глубокой старости, не только будучи здоровыми, но и больными. Жаль, что задумываться о своём здоровье, мы начинаем лишь тогда, когда его теряем.

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения

**Здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.**

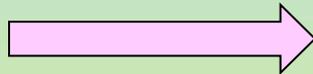
**Признаки здоровья:**

- Устойчивость к действию повреждающих факторов;
- Показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- Наличие резервных возможностей организма;
- Отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- Высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

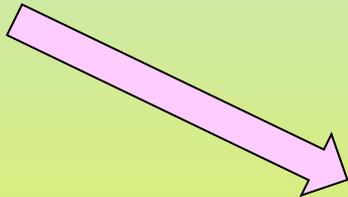




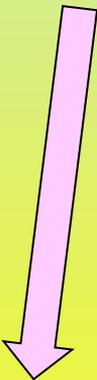
**Здоровь  
е  
зависит**



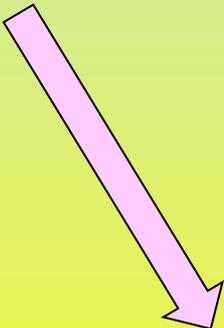
**на 50%  
от образа  
жизни**



**на 20%  
от  
наследстве  
ных  
факторов**



**от  
медицинск  
ого  
обслуживан  
ия,**



**на 20%  
от  
околожающей  
среды**

**на 10%**



**Образ жизни -  
вошедший в привычку  
способ жизнедеятельности,  
поведения людей.**

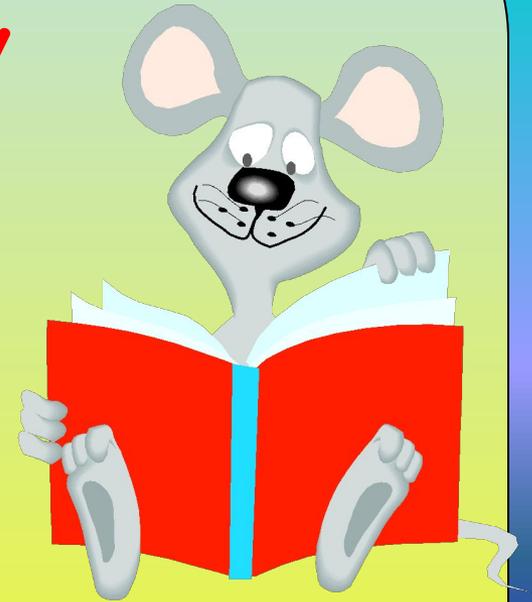
**Возможность вести ЗОЖ зависит от:**

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



# Существует несколько факторов, которые составляют основу здорового образа жизни:

- правильный режим труда и отдыха;
- ежедневная двигательная активность;
- полноценный ночной сон;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- хороший внутренний настрой
- закаливание водой, воздухом и солнцем.



# Правильный режим труда и отдыха



Соревнования по Армрестлингу



Спортивные состязания



Классные часы с конкурсами и головоломками



Конкурс любителей математики



Трудовая практика



Занятие спортом

С каждым годом увеличивается учебная нагрузка, больше времени отводится на выполнение домашних заданий. Одновременно увеличивается время, затраченное на внеклассные и внешкольные занятия. Поэтому, чтобы избежать переутомления необходимо чередовать разные виды деятельности.

**« Смена деятельности - есть отдых».**

# Ежедневная двигательная активность

Наше тело создано для движения. В противоположность тому, что создано руками человека, бездействие приводит наш организм в износ. Были проведены исследования, в результате которых было продемонстрировано, что человек, бегающий четыре раза в неделю по сорок минут, имеет наименьший риск получить инфаркт или заболевания сосудов.

Лучшее физическое упражнение – быстрая ходьба, при которой нет никаких специальных ограничений. Древняя поговорка гласит: «У каждого из нас есть два доктора: левая и правая нога».



Урок физкультуры



Спорт конкурсы

# Рациональное питание

Детям школьного возраста рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания, вялости, что скажется на учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде, сильно проголодавшись, сразу можно съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т. к. может возникнуть расстройство желудка.





## Полноценный ночной сон

Всем известно, что сон является источником хорошего самочувствия и настроения. Недаром многие известные люди считают сон лучшим лекарством, а некоторые женщины уверены в том, что сон является источником красоты. Сон — жизненно важное состояние мозговой деятельности, поэтому важен именно здоровый, крепкий сон, лучше всего при температуре 17-18 градусов.



## Хороший внутренний настрой



Приобретайте привычку воспринимать все спокойно, не волноваться постоянно за себя, не держать обиды по отношению к другим или себе, уверенно улыбаться любым проблемам, с которыми Вам приходится сталкиваться.

Было не раз продемонстрировано, что внутренний настрой, когда сохраняется психическое равновесие, является важным фактором для здоровья. Известно ли Вам, что некоторые исследования показывают, что болезни чаще возникают у тех, кто находится в депрессии или в плохом настроении?

# Закаливание водой, воздухом и солнцем

Закаливание - это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет. Ведь закаленный человек не боится переохлаждения, перепадов температуры, холодного ветра - закаленные люди очень редко болеют и практически не "простывают".



# Отказ от вредных привычек

Человек - это единственное существо, которое по собственному желанию отравляет и разрушает свое здоровье, путем употребления различных токсических веществ. Вред, который наносят кофе, алкогольные напитки, курение и опасные наркотики, было продемонстрировано уже не раз. Если мы хотим, чтобы наш ум оставался живым и здоровым, мы должны избегать употребление любых веществ, которые могут нарушить работу деликатного механизма нашего мозга. Искусственные стимуляторы (кофеин, никотин, алкоголь, кокаин и т.п.) заставляют в принудительном порядке работать наш организм, что приводит к его разрушению и болезням.



# ФАКТОРЫ РИСКА

- ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА
- ГИПОДИНАМИЯ
- НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ПСИХИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ
- ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ
- КУРЕНИЕ
- НАРКОМАНИЯ
- ТЕЛЕМАНИЯ И КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



# Послесловие.



Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.



**Берегите свое здоровье и будьте счастливы!**

# Используемая литература

Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь  
смолоду. - М.:Педагогика, 1988

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде  
никотина и Алкоголя. - М.:  
Просвещение, 1986

Соловьев С.С. Основы безопасности  
жизнедеятельности. - М. Дрофа, 2005

