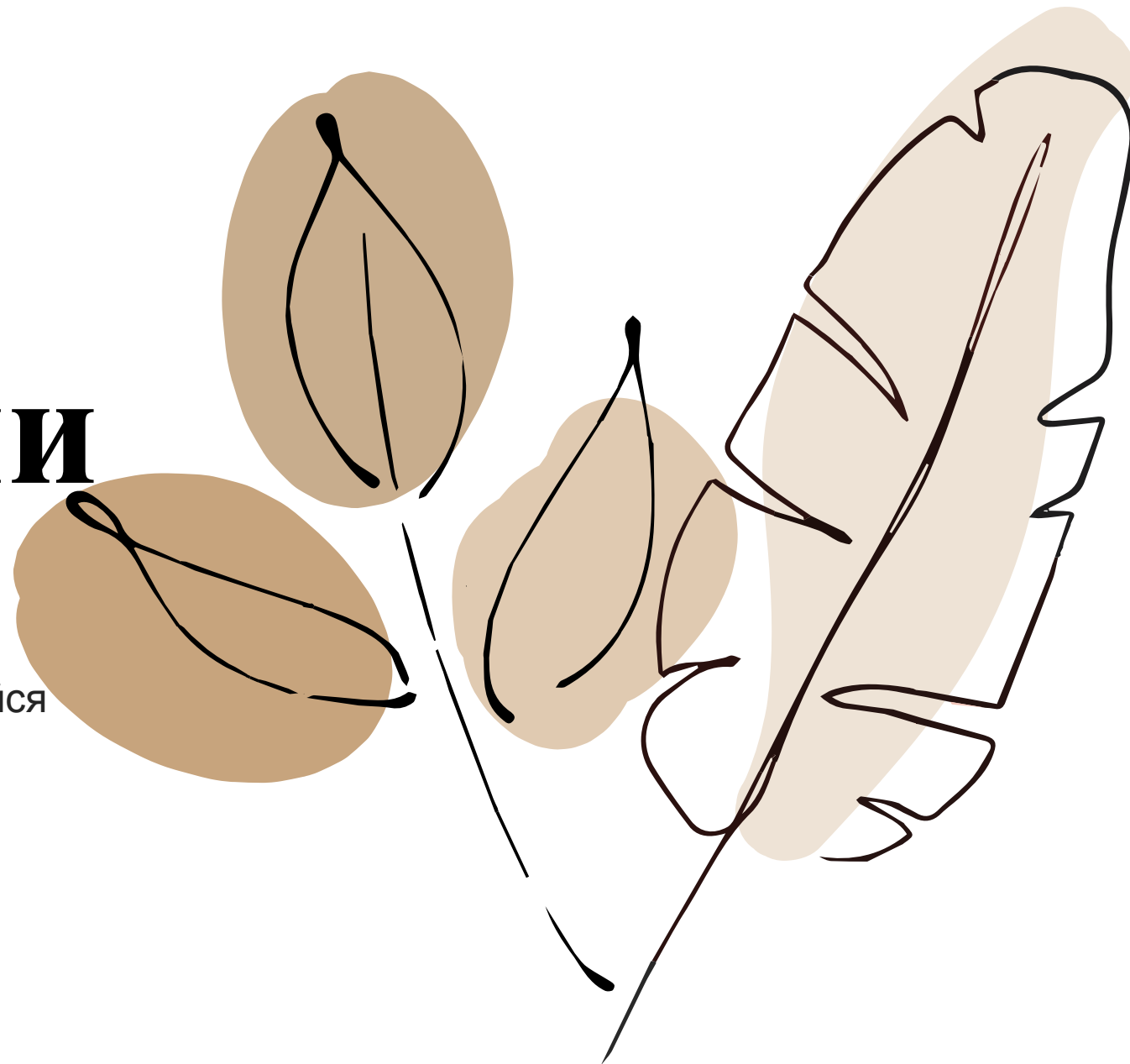


Здоровый образ жизни



Автор: Жуков Денис Дмитриевич, учащийся
9 «б» класса

Руководитель: Аникина Яна Викторовна,
учитель по физической культуре

Цель и задачи:

Цель:

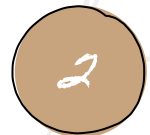
Познакомиться с общими правилами и элементами ЗОЖ, провести анкетирование среди одноклассников.

Задачи

:



познакомиться с понятием «Здоровый образ жизни»;



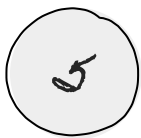
способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;



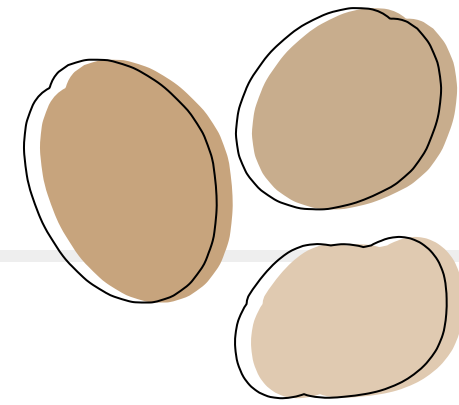
привить навыки управления своим здоровьем;



сформировать активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;



воспитание социально значимой личности



Гипотеза: одноклассники смогут объяснить, что включает в себя понятие ЗОЖ, но мало кто соблюдает правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Элементы здорового образа жизни

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
2. Безопасность и благоприятность окружающей среды;
3. Отказ от вредных привычек;
4. Правильное питание;
5. Физические нагрузки;
6. Личная и общественная гигиена.



Правильное питание

Правильное питание (ПП) – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Принципы ПП:

Соблюдение дневной нормы калорий

Дробное питание

Правильный завтрак

Овощи и фрукты – основа ПП

Питьевой режим

Соблюдение дневной нормы калорий



$$655,1 + (9,6 \times \text{масса тела в кг}) + (1,85 \times \text{рост человека в см}) - (4,68 \times \text{возраст в годах})$$

В среднем, суточная норма калорий для мужчин – 2500 ккал, для женщин – 2000 ккал.

Дробное питание



Завтрак



Обед



Полдник



Ужин





Правильный завтрак



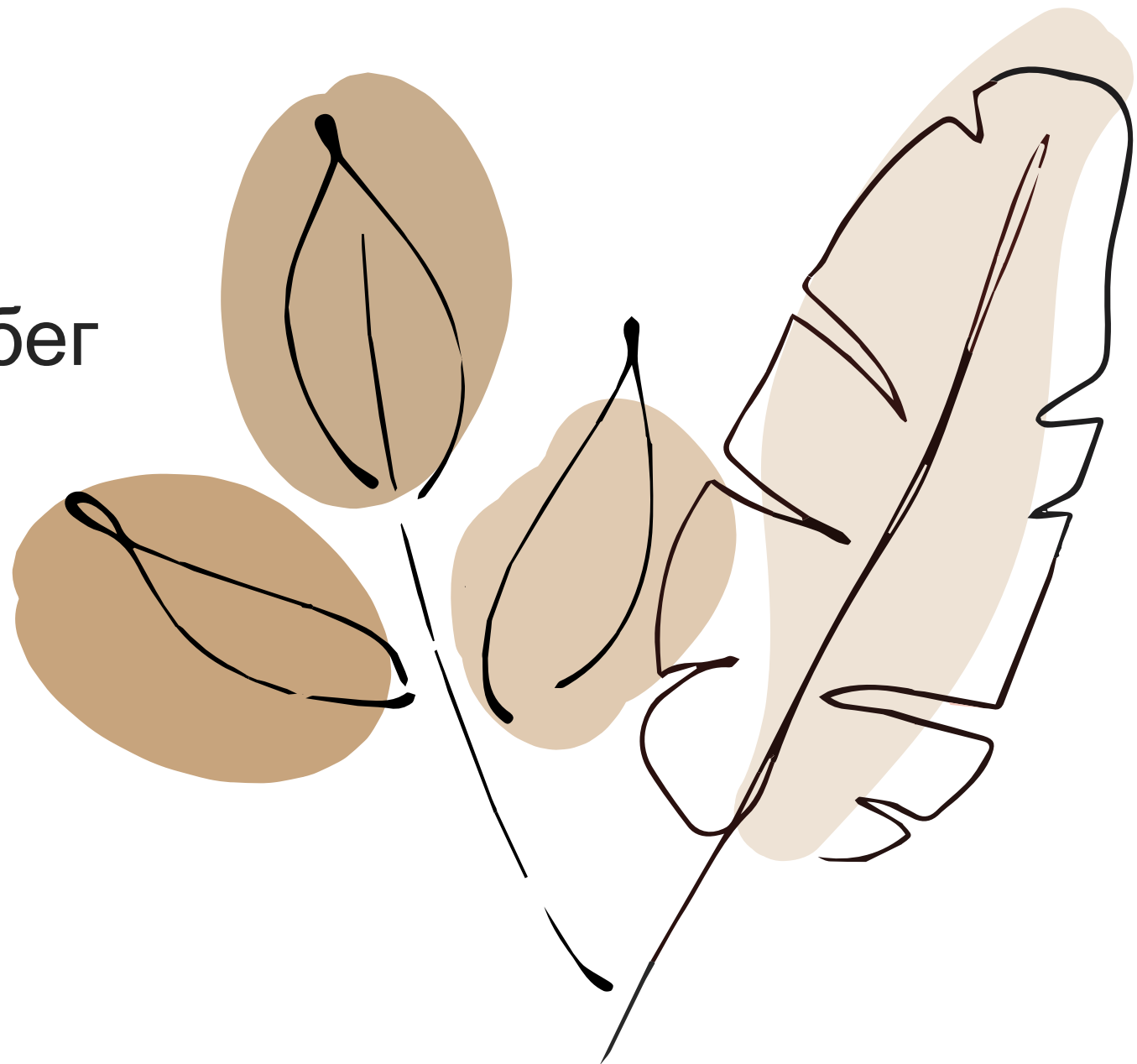
Вот, что рекомендуют диетологи:

- Цельнозерновые каши
- Орехи и сухофрукты
- Рыба и морепродукты
- Молочная продукция
- Нежирное мясо
- Овощи, фрукты, ягоды.
- Зеленый чай

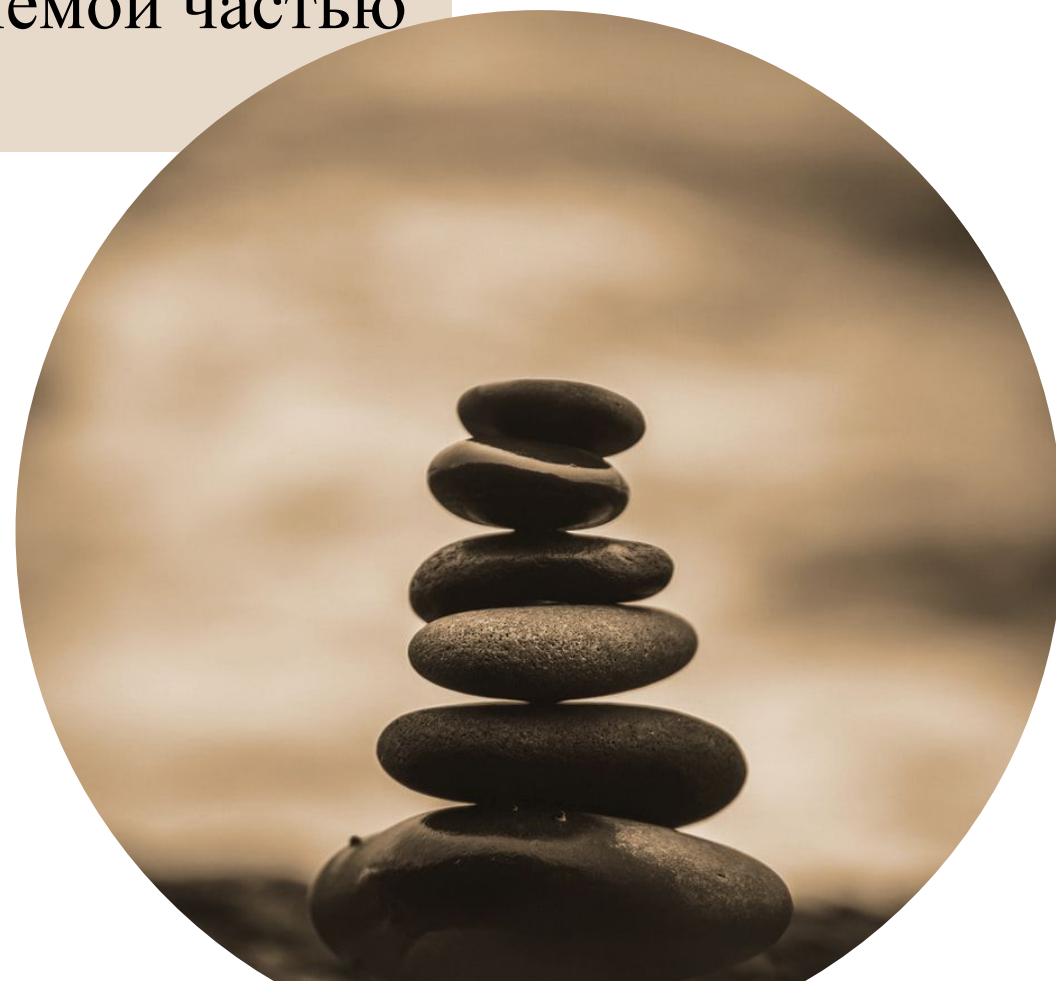


Физические нагрузки

- Ходьба
- Оздоровительный бег
- Плавание и аквааэробика
- Йога



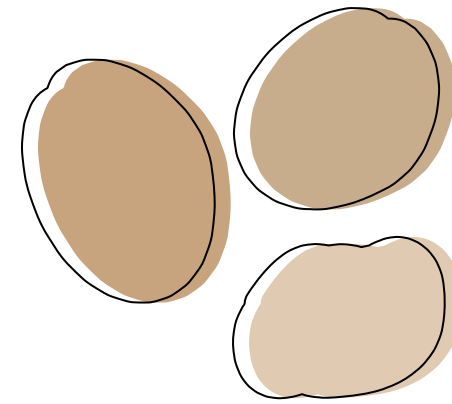
Личная гигиена – это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма. Является неотъемлемой частью здорового образа жизни.



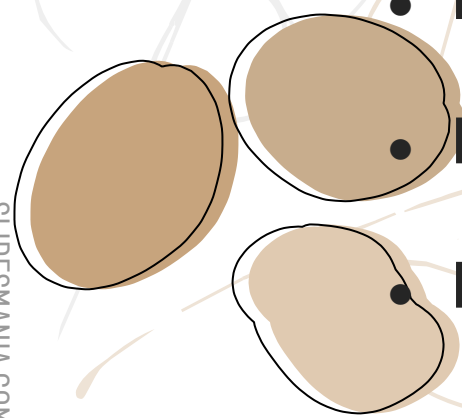
Гигиена одежды и обуви

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Гигиена жилища



- В квартире должно быть сухо, тепло и просторно с хорошим освещением. Необходимы частые проветривания;
- В одной спальне должны размещаться не более двух человек;
- Кухня должна быть изолирована от жилой зоны;
- Ежедневная влажная уборка;
- Генеральная уборка раз в неделю.



Анкетирование одноклассников



Поставленные вопросы:

- Знают ли они об основных правилах ведения здорового образа жизни;
- Ведут ли мои одноклассники здоровый образ жизни;
- Имеются ли у них вредные привычки;
- Ведут ли в их семьях здоровый образ жизни.



Результаты:

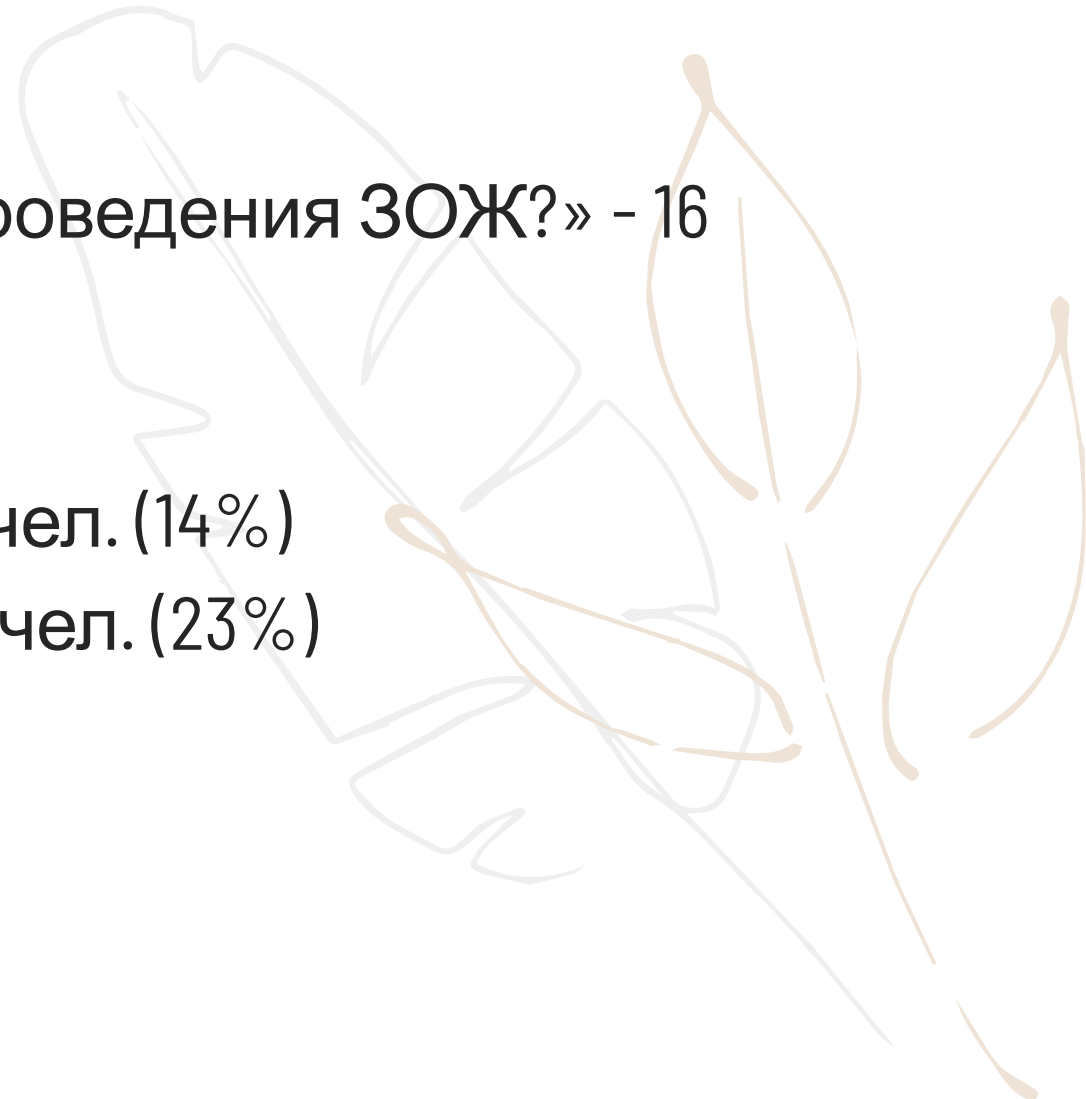
В опросе приняли участие 21 человек.

«Знаете ли вы об основных правилах проведения ЗОЖ?» - 16 чел. (76%)

«Ведете ли вы ЗОЖ?» - 7 чел. (33%)

«Имеете ли вы вредные привычки?» - 3 чел. (14%)

«Ведут ли ваши члены семьи ЗОЖ?» - 5 чел. (23%)



Спасибо за
внимание 