

Здоровый образ жизни

**Авторы: ученики 7 б класса
МБОУ Хандагайтинской СОШ
Классный руководитель:
Донгак Чаяна Олеговна**

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- Закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Наша цель:

Здоровый ребёнок-практически
достижимая норма детского развития.

Оздоровление –форма развития
психофизических возможностей детей.

Использование знаний по ЗОЖ в
повседневной жизни школьника.

Труд и отдых

Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Результаты анкетирования

- Выполняете ли вы требования по соблюдению режима сна и бодрствования?

Субботник

Спорт и победа рядом идут!

Вредные привычки

Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%.

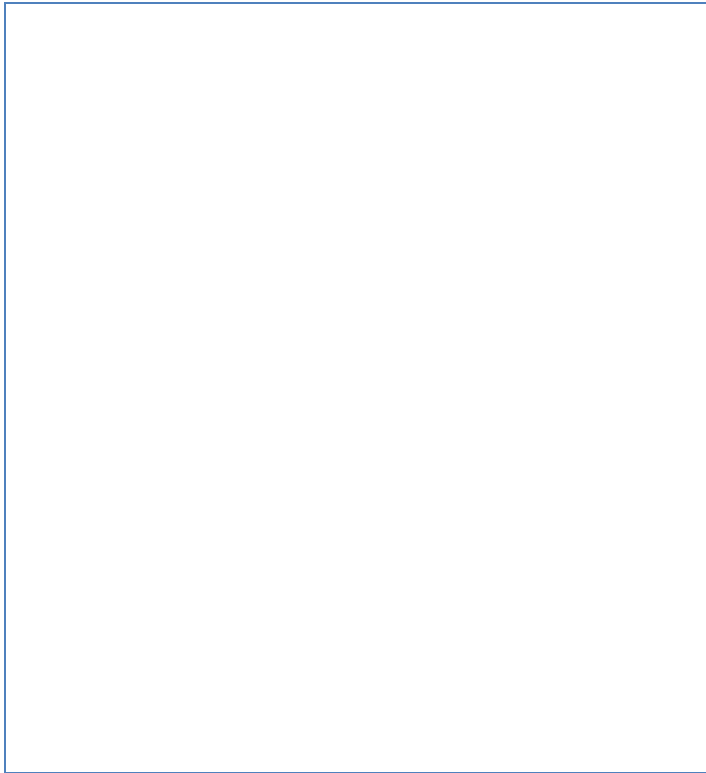
Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких.

Статистика

По данным врачей каждый подросток в возрасте 13 – 14 лет уже пробовал курить. А к 16 годам число ребят, выкуривающих хотя бы одну сигарету, превышает 40%.

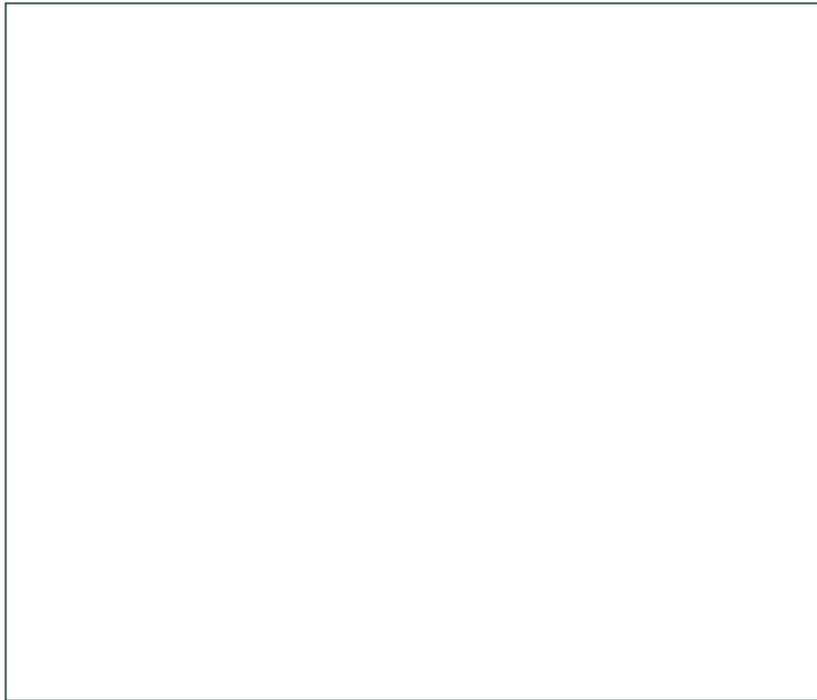
Сигарета – как она есть

- Каждую секунду на земле выкуривается **более 300 000 сигарет.**
- Около **40 веществ**, содержащихся в табачном дыме, **вызывают рак.**
- Пассивные курильщики в два раза чаще заболевают раком, чем те, кого не **«обкуривают».**



Что дает отказ от курения

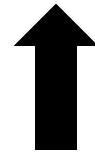
- Избавление от интоксикации организма.
- Уменьшение риска развития рака.
- Сохранение денег на другие расходы.
- Спасение окружающих от заболеваний органов дыхания.
- Шанс продлить жизнь на 10 – 20 лет.
- Получить контроль над своей жизнью.



Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии.

В начале XVII века табак начал возделываться в Голландии, чуть позже в Англии, потом в Германии. В России табак получил широкое распространение благодаря Петру Первому.

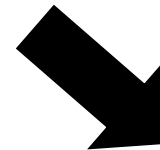
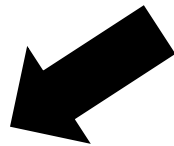
Легкие



Желудок

НИКОТИН
наносит
удар

Сердце



Экспресс-опрос

- Пробовали ли вы курить?

Торопись победить!

Считается, что бросить курить – трудно.

А так ли это на самом деле?

Научные исследования показывают

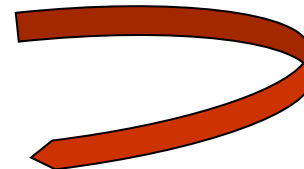
ЧТО

❖ даже самый заядлый курильщик может навсегда отказаться от своего пристрастия;

ЧТО

❖ у 70% курящих не существует истинной потребности в табаке;

ПОЭТОМУ



Стоит ли продолжать?

Одна затяжка, и все пропало!



ПОМНИ!

Кто курит табак –
тот себе враг.

Наркотики

Существует несколько классов наркотических веществ, отличающихся по характеру и степени своего воздействия на организм человека. Их основное свойство - способность вызвать состояние эйфории (не оправданное реальной действительностью возвышенное, радостное настроение).

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрени, деградации личности, бесплодию.

Общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики.

Экспресс- опрос

- Пробовали ли вы наркотик?
- нет - 100 %

Активно отдыхаем

В гостях у классного классного

Мы на площадке.

Кто больше!!!!!!

Рациональное питание

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Все родители хотят обеспечить свои детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Предпочтение **фаст-фуда** , **напитков напичканных красителями и заменителями** домашнему обеду является негативными фактором, постепенно разрушающим здоровье детей.

Каллории – возростные особенности.

Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях:

- Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день;
- 11-14 лет – 2500 ккал;
- 14-18 лет – до 3000 ккал;
- Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал;
- следует увеличить калорийность, если ребёнок учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета.

Режим питания школьника зависит от времени обучения.

Для детей, занимающихся в первую смену, оптимальным будет такой режим:

1 завтрак – 7-00 – 7-30

2 завтрак – 10-30 – 11-00

Обед – 14-00 – 15-00

Ужин – 19-00 – 20-00

Для детей, обучающихся во вторую смену:

Завтрак – 8-00

Обед – 12-30

Полдник – 15-00

Ужин – 20-00 – 20-30

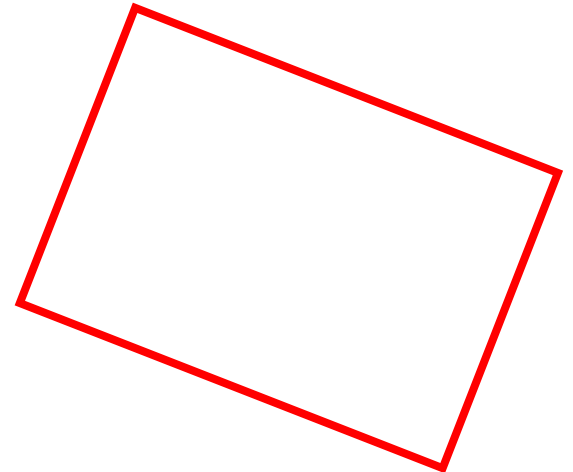
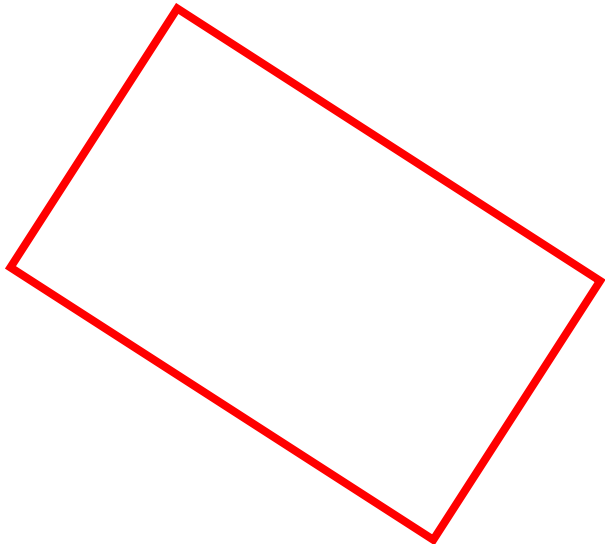
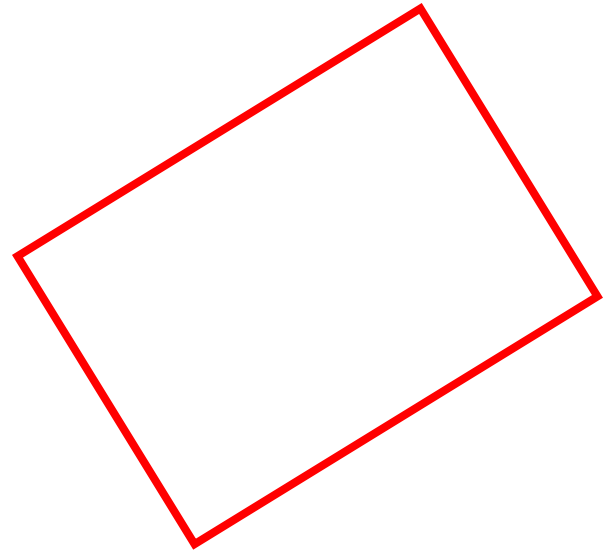
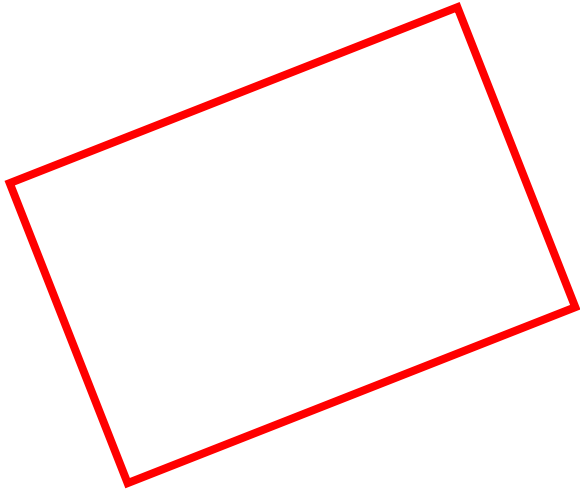
Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

**Для нормального роста молодого организма
необходимы витамины.**

**В каких продуктах «живут» витамины и для чего они
нужны:**

**обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи,
здоровье организма, отвечает за нормальное состояние зрения.
находится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.**

**Ребята, а знаете ли вы полезные продукты питания, в которых содержится много витаминов?
Давайте проверим!**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКА – ЭТО УСЛОВИЕ НЕ
ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЯ, НО И
ДАЛЬНЕЙШЕЙ УСПЕШНОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАЖДОГО
РЕБЕНКА.**

Двигательная активность

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни.

Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

В здоровом теле - здоровый дух

Мы на соревнованиях

Развиваем мышление...

- Анкета для учащихся 7 класса : «Береги здоровье смолоду.»
- Знают ли ваши родители, что такое ЗОЖ?
- а)да;
- б)нет.
- Придерживаются ли они режима дня?
- а)да;
- б)нет.
- Можно ли о человеке, активно занимающемся спортом, но курящем, сказать, что он ведёт здоровый образ жизни?
- а)да;
- б)нет.
- Уборка квартиры-это физическое упражнение?
- а)да;
- б)нет.
- Ведёшь ли ты ЗОЖ?
- а)да;
- Профилактика вредных привычек
- б)нет.

Анкета для учащихся 7 класса на тему : « ЗОЖ -что это такое?»»

- Субъективные показатели самоконтроля:
 - а)самочувствие;настроение;
 - б)давление ,вес.
- Опорно-двигательный аппарат:
 - а) скелет,мышцы,связки;
 - б)нервная система.
- Причина травматизма:
 - а)нарушение дисциплины;
 - б)правильность выполнения упражнения.
- Полноценное рациональное питание:
 - а)режим приёма пищи,баланс энергии;
 - б)быстрое удовлетворение потребности в пище.
- Основные приёмы самомассажа:
 - а)поглаживание,растирание;
 - б)комплекс упражнений.
- Азбука закаливания:
 - а)солнце,воздух и вода;
 - рефераты
 - б)длительный загар,тёплая одежда.

**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ ЗНАТЬСЯ –
НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ –
СО СПОРТОМ НАДОБНО ДРУЖИТЬ.**

Выводы и результаты

- Мы узнали много интересного о ЗОЖ и сделали его приоритетом.
- Наша жизнь стала приносить нам радость и наслаждение.
- В нашем классе значительно снизился уровень заболеваемости ОРВИ.
- Более 50 % уч-ся класса соблюдают правильное питание.
- Мы стали заниматься спортом.
- Отсутствуют вредные привычки.
- Соблюдаем режим дня.

Меры предупреждения вредных привычек

- Беседы о вреде алкоголя, курения.
- Просмотр фильмов
- Разговоры в семье и в школе с психологом, классным руководителем, социальным педагогом
- Посещение спортивных мероприятий, кружков и секций, экскурсий.

