

# 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.*

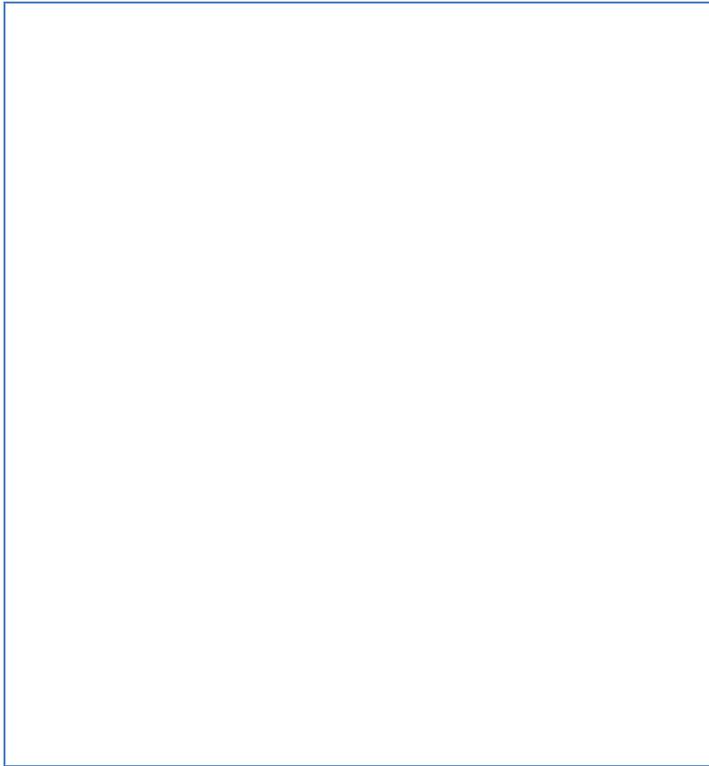


# Статистика

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.

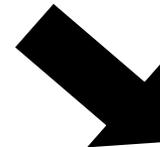
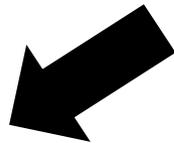
Легкие



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**

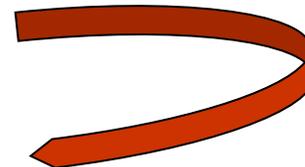
**ЧТО**

**❖ 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

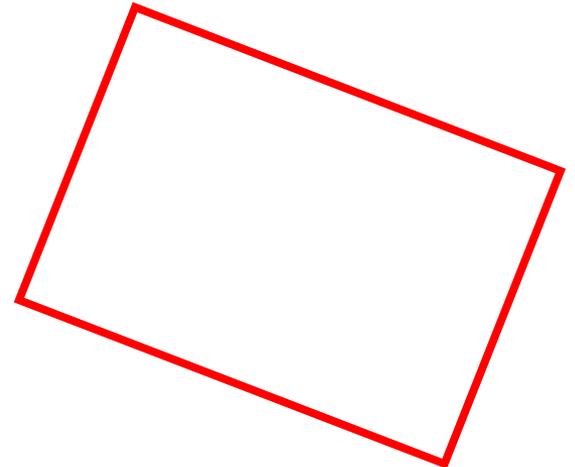
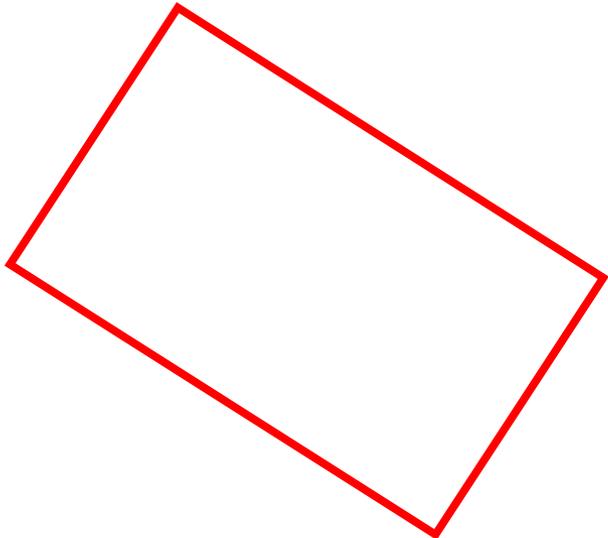
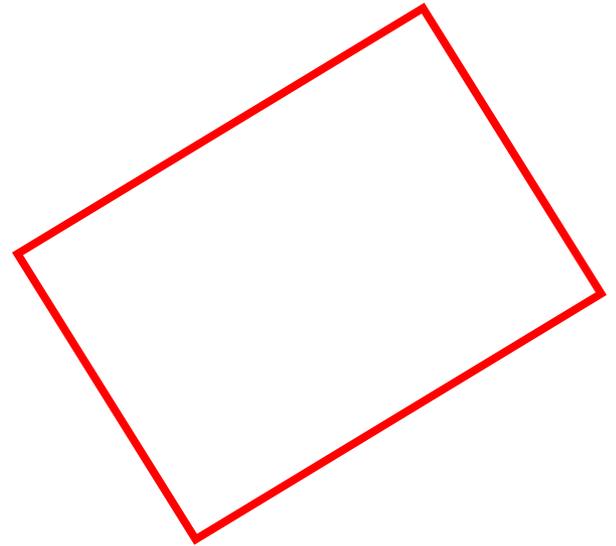
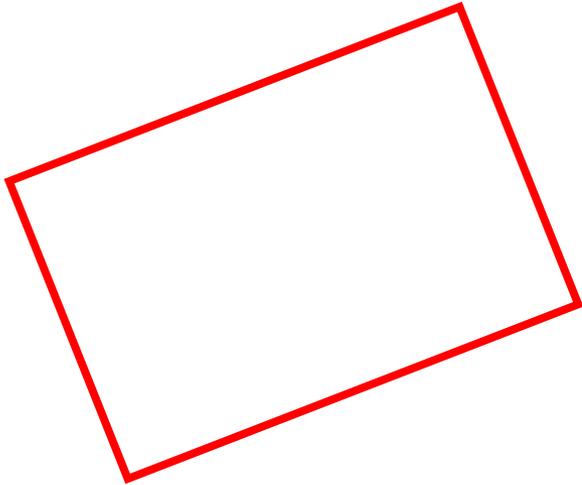
**Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.**

**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.



