

«Быть здоровым- это модно!»



Цель: пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Задачи:

- дать представление о том, что такое здоровый образ жизни;
- убедить учащихся о необходимости вести здоровый образ жизни;
- объяснить роль здоровья в жизни человека и общества;
- рассказать о негативном воздействии никотина на организм; формировать отрицательное отношение к курению, привлечь внимание школьников к здоровому образу жизни.

Что такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.



Добавь здоровья!



От чего зависит здоровье



Добавь здоровья!

Три вида здоровья

- Физическое здоровье-это естественное состояние организма , обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга , оно характеризуется уровнем и качеством мышления , развитием внимания и памяти.
- Нравственное здоровье - определяется теми моральными принципами , которые являются основой социальной жизни человека.



Добавь здоровья!



Баскетбол и футбол



**тренируют
мышцы ног и
верхнюю часть
тела.**



**Альпинизм тренирует
главным образом мышцы ног,
а также верхнюю часть тела и мышцы рук.
Эта двойная нагрузка оказывает положительное
воздействие на обмен веществ.**

Двигательная активность, закаливание

Плавание укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение. Максимально быстро проплывите кролем 30-50 метров. Это принесет больше эффекта, чем если бы вы медленно проплыли 20 раз по 25 метров.



**Прогулки на велосипеде и
турпоходы, способствуют
развитию мышц всего тела.**



Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.



Правильное питание

*Правильное питание—
основа здорового образа
жизни*

*Снижается заболеваемость
учащихся, улучшается
психологическое состояние детей,
поднимается настроение, а
самое главное —повышается
работоспособность и интерес к
учебной деятельности.*



Режима труда и отдыха

Режим дня школьника

- Подъём 6:30
- Водные процедуры и утренняя гимнастика 6:30-7:00
- Завтрак 7:00 -7:15
- Занятия в школе 8:00-14:00
- Обед 14:00-14:20
- Учебные занятия 14:20-16:00
- Свободное время 16:00-19:30
- Ужин 19:30-19:50
- Водные процедуры 20:00-20:30
- Свободное время 20:30-22:00
- Ночной сон 22:00



© www.ClipProject.info



Добавь здоровья!

Режима труда и отдыха

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку?

Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Нехватка сна влияет на продолжительность жизни; приводит к сердечным заболеваниям, повышенному давлению, диабету, повышенному холестерину и ожирению.



Соблюдение правил личной гигиены



Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более



Добавь здоровья!

Безопасное поведение дома, на улице и в школе.



Если вы остались дома без взрослых, никому чужому не открывайте двери. На вопрос незнакомых людей, есть папа и мама, лучше ответить, что родители сейчас отдыхают.

На телефонные звонки с вопросом, есть ли родители дома или когда они вернутся с работы, надо отвечать, что они сейчас заняты и спросить, когда и кому позвонить.



Никогда не приглашайте домой малознакомых ребят. Не хвастайтесь перед людьми тем, что в вашей квартире есть дорогие вещи, такие как видеоаппаратура и т.п..



Безопасное поведение дома, на улице и в школе.



На улице будьте внимательными. Переходите проезжую часть только на зеленый сигнал светофора или по пешеходному переходу. Помните, что водитель не всегда может избежать беды, если вы нарушили правила дорожного движения. Не стойте близко от автомобиля, который остановился.

Не садитесь к незнакомым в автомобиль, чтобы покататься, если даже очень хотите или опаздываете. Если незнакомцы пригласили вас послушать музыку, посмотреть фильм, поиграть с собакой (может быть любое другое предложение) — не спешите соглашаться, прежде чем это сделать, спросите у родителей или учителей.

Привычка- сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности, которые «побуждают совершать какие-нибудь действия, поступки».

полезные



вредные



Вредные привычки –

это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

