

СПб ГБПОУ Колледж «Купчино»

Беседы о здоровом образе ЖИЗНИ

Автор Трачук М.
Ю.

Санкт-Петербург
2015

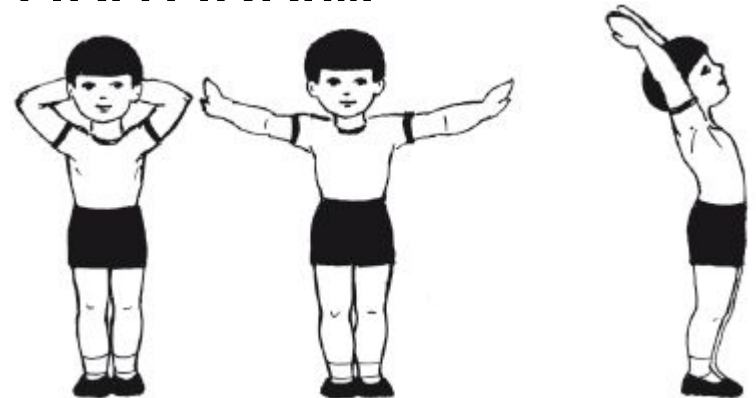
Цели и задачи

Цель - ознакомить слушателей со здоровым образом жизни

Задачи - сформировать представление у учащихся о здоровом образе
ЖИЗНИ

Утренняя гимнастика

Занятия утренней гимнастикой улучшают деятельности мышц, костей, суставов, внутренних органов и нервной системы, повышают общий тонус организма, приносят ощущение бодрости, подготавливают к предстоящим рабочим и бытовым нагрузкам.



Физическая активность – путь к здоровью

Физическая активность – путь к
здоровью

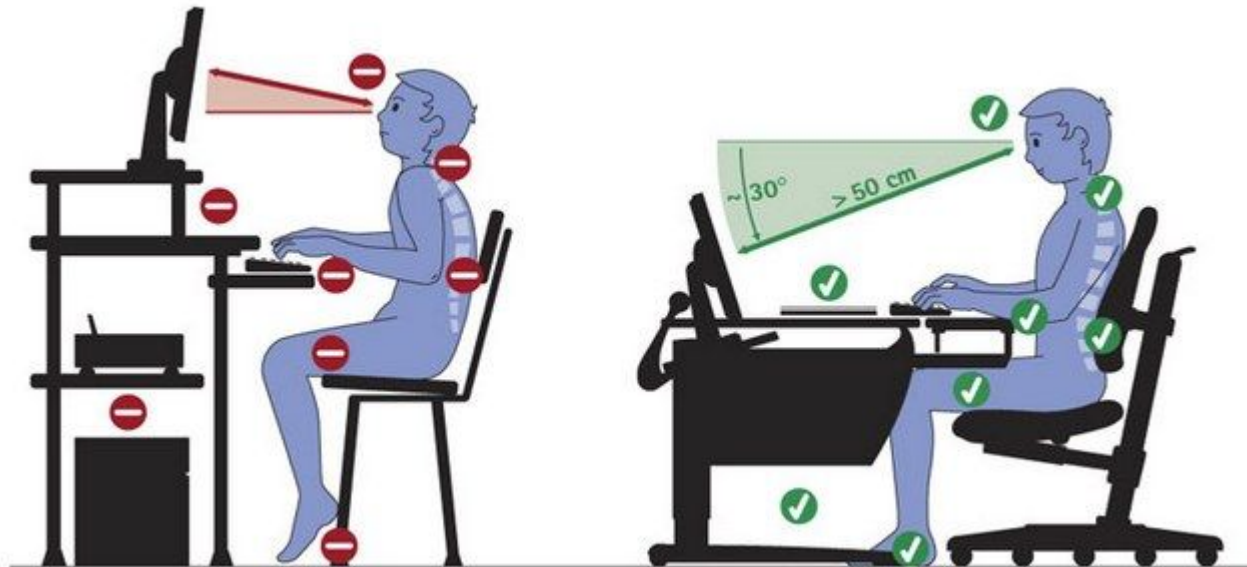
Что такое физическая активность

Физическая активность – это движение
тела при помощи мышечной силы,
сопровождающееся расходом энергии.



Компьютер и здоровье

Установлено, что компьютерные технологии, являясь великим достижением человека, имеют и отрицательные последствия для здоровья



Гармоничное развитие подростка

Исследования ученых показали, что двигательная активность школьников снижается по мере их взросления. Недостаток движений ведет к излишней полноте. Дети растут вялыми, не играют в подвижные игры, уклоняются от уроков физкультуры.



Режим дня.

Правильный распорядок дня, основанный на разумном сочетании физического и умственного труда, пассивного и активного отдыха, создаёт оптимальные условия для жизни и деятельности человека



Ходьба и пешеходные прогулки

Ходьба - одна из лучших и наиболее доступных и легко дозируемых форм активизации двигательного режима. Умеренно напряженная и достаточно длительная работа крупных мышечных групп при ходьбе положительно влияет на сердечную мышцу и сосуды и оказывает благоприятное воздействие на функции кровообращения и дыхания, на деятельность кишечника и почек, на нервную систему.

Закаливание

Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн.

Весьма полезны прогулки и занятия спортом на свежем воздухе, сон при открытых форточке.



Правильное питание

Именно питание поддерживает биологическую жизнь, обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей его средой. Нормальная жизнедеятельность человека возможна только при условии поступления в организм необходимого (сбалансированного) количества энергии и строительного материала (белка).

Заключение

Соблюдение принципов рационального режима дня создает условия для гармоничного развития подростка, помогает освоить сложную школьную программу, укрепить здоровье, поддерживать и совершенствовать физическую форму, организовать свободное время учащегося, развить кругозор и предупредить болезни. Таким образом, чтобы быть успешным и здоровым человеком необходимо соблюдать режим дня.