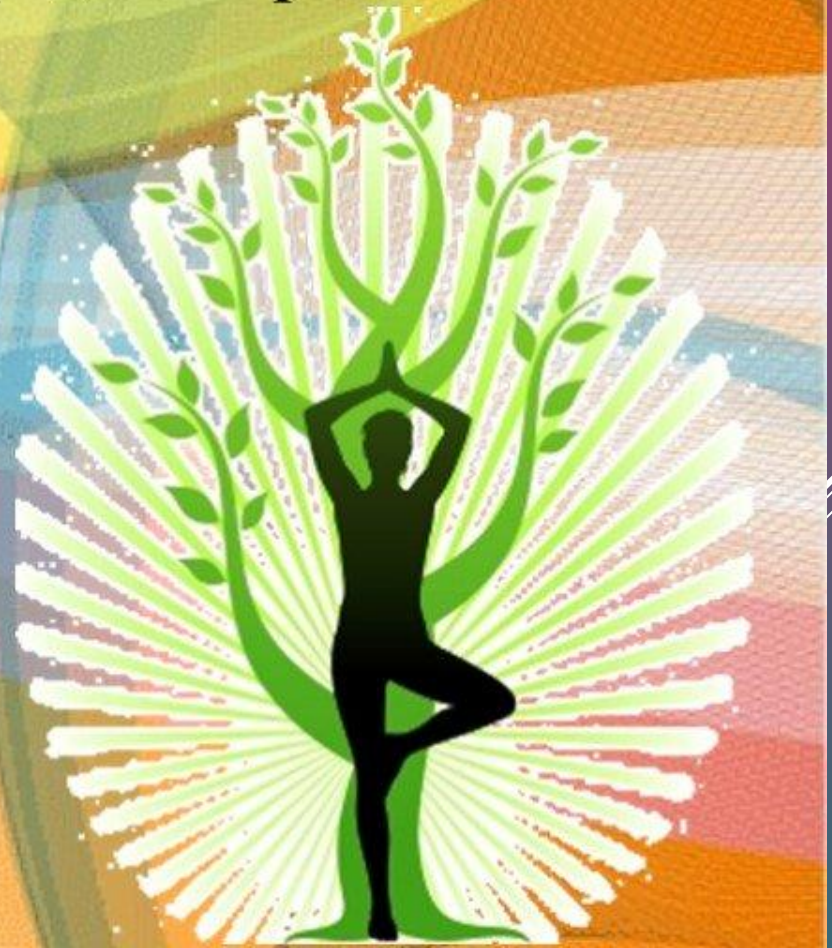
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

Презентацию выполнила
ученица 6-А класса ПМГ-ДОУ ,,Аленький цветочек,,
им. Н. Милютина
Кузьминова Анастасия

2020г.

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности отдельного человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Главные правила здорового образа жизни

- Содержи в чистоте свое тело, одежду, жилище.
- Правильно питайся.
- Правильно сочетай труд и отдых.
- Больше двигайся!
- Не заводи вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни в семье

- **Одно из важнейших** — создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, в заботе о здоровье членов семьи.
- **Второе условие** — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться.
- **Третье условие** — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь

Здоровый образ жизни начинается с чистоты

Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»

Личная гигиена — основа здорового образ жизни

Составными элементами личной гигиены являются уход за полостью рта, тела, стирка одежды, уборка жилья, соблюдение режима работу и отдыха.

Однако, самые важные и основные из них это:

1. Ежедневное принятие душа.
2. Мытьё рук перед приготовлением и употреблением еды, после прихода с улицы и посещения туалета.
3. Чистка зубов после каждого приёма пищи.
4. Периодическое обрезание ногтей.
5. Замена верхней одежды и нижнего белья.

Соблюдение правил личной гигиены увеличивает продолжительность жизни в среднем на 7-10 лет, **несоблюдение** приводит к снижению работоспособности, снижению активного долголетия, к увеличению заболеваемости и сокращению продолжительности жизни, может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих людей.

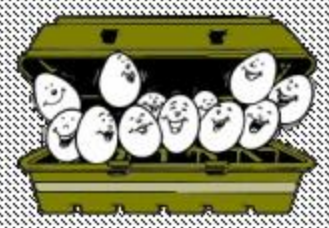
Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

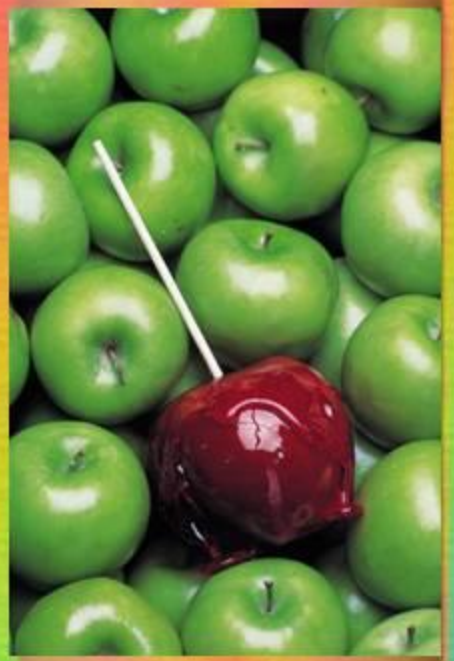
ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

- ***Питание*** – основной источник жизни.
- ***Питание*** – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- ***Правильное питание*** способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- ***Пища*** - источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- ***Еда*** – повод для общения людей.
- ***Еда*** – средство лечения от многих болезней.

Овощи и фрукты-полезные продукты



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Важное условие здоровья и хорошего самочувствия – выполнение режима дня.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Будешь лучше ты учиться ,
Лучше будешь отдыхать
И повсюду успевать.

Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- сон

Если ты выполняешь эти правила, твой режим дня полезен для твоего здоровья

- *Ты спишь не менее 9 часов в сутки.*
- *Если ты встаешь в 6 часов утра, то ложишься спать не позднее 9 часов вечера.*
- *Каждый день ты гуляешь на свежем воздухе не менее 2 часов.*
- *После каждого часа занятий ты отдыхаешь 10 минут.*
- *Телевизионные передачи ты смотришь не больше 1 часа в день.*

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность.

- Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Утренняя зарядка
Физическая культура в школе
Походы
Подвижные игры во дворе
Дорога в школу и из школы пешком
Двигательная активность
Выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий
Лыжные прогулки и др
Активное участие в спортивных секциях и кружках
Физминутки на уроках
Самообслуживание и общественно - полезный труд

Закаливание

Ну и, конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания! С его помощью можно значительно укрепить свой иммунитет, а, значит, избежать злостного влияния многих болезней на свое здоровье. Закаливание также на долгие годы продлит трудоспособность, ясность мышления, умение радоваться жизни.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**

Будьте здоровы