

ЗДОРОВЬЕ? ЗДОРОВЬЕ!

Методическое пособие
учащихся

для

5-6-7 классов

2005 г.

Жоламанова И.И

Самоанализ:

1. Болел ли ты в последние полгода?
Какие заболевания?
2. Сколько дней?
3. Что было причиной болезней?
4. Как считаешь: хорошо ли ты
заботишься о своём организме?
5. Какое настроение чаще бывает в
школе?
6. Как можно улучшить своё
настроение?

Как ты заботишься о здоровье своих родных?

- Стараюсь не огорчать.
- Даю советы, как вести себя.
- Помогаю по дому.
- Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям.
- Никак не забочусь.
- Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью.

Вопрос покажется несложным...

Так кого же можно считать здоровым человеком?

« Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»

Слагаемые здоровья – режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, двигательная активность, занятия физическими упражнениями и спортом.

Важнейшая ценность для человека – здоровье...

- Биологический – саморегуляция организма, слаженная работа всех физиологических процессов, что позволяет успешно адаптироваться к природным условиям жизнедеятельности.
- Социальный – активность в учёбе, работе, общественной и культурной деятельности, его отношения к миру.
- Личностный – отрицание болезни, её предотвращение, профилактику (предупреждение).

ФАКТОРЫ:

- Образ жизни
- Наследственность
- Внешняя среда
- Природно-климатические условия
- Медицинское обслуживание

ЗДОРОВЬЕ? ЗОЖ!

Здоровый Образ Жизни положительно влияет на организм и качества личности. В поведении собранность, ощущение привлекательности, оптимизм, общение, высокая жизненная энергия, умение организовать свой досуг. В психологическом – хорошее самочувствие, сильная воля, устойчивость к неприятным жизненным ситуациям. В функциональном – высокое качество здоровья, работоспособность, снижение заболеваемости, быстрое восстановление после умственного и физического труда, улучшение деятельности основных систем организма, нормализация весо-ростовых показателей, хорошая осанка и походка.

Один из десяти...■

здоров!!! Остальные с различными отклонениями в здоровье.

Болезни позвоночника, нервные расстройства – ухудшают работу сердца, лёгких, желудка.

Нарушения зрения – нарушается кровоснабжение мозга и органов, чрезмерная нагрузка

Когда здоровье ценность?

- Сохранение и укрепление здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности, меры отношения человека к себе. Культура это не только знания, но и поведение по сохранению и укреплению.

Большинство осознают ценность здоровья, когда оно находится под угрозой или утрачено. Берегите здоровье смолоду!