

**Здоровье человека и
безопасность жизни.
Взаимосвязь здоровья
и образа жизни**



Древний философ Фалес Милетский писал, что тот счастлив, кто здоров телом, восприимчив духом и податлив на воспитание.



Здоровье и болезнь – это различные состояния человеческого организма. Но всегда существует взаимосвязь между состоянием жизнедеятельности и человека и природой.

Падение с высоты, даже не большой, всегда несет в себе опасность.



- Избегайте опасных мест рядом с высотой; открытых окон, крыш и чердаков, узких высоких карнизов.
- Никогда не играйте на высоте.

Вы наверняка знаете, что шутки с электричеством плохи. Удар человека электрическим током, может оказаться смертельным! Очень опасно соседство электричества с водой.



Однако самое уязвимое место в электроприборе - это шнур. Если он поврежден, то при включении в сеть может произойти замыкание и начаться пожар или произойти удар электрическим током.

Очень опасны для детей предметы бытовой химии: краски, лаки, растворители. Многие из этих жидкостей ядовиты, и все они огнеопасны.



Если произошел пожар



- Немедленно нужно позвонить по телефону на номер 01
- немедленно покинуть помещение.
- Иногда удастся погасить огонь, накрыв горящий предмет плотным одеялом, т.к. ого не может гореть без доступа воздуха (опыт со свечой).

Не пользуйтесь газовой плитой, если рядом нет взрослых. Если у вас дома имеется газовая плита, помните, что бытовой газ – взрывоопасен.



- Но, если вы, прейдя домой почувствовали запах газа, то:
 - Не включайте свет и электроприборы, не зажигайте спичку.
 - Немедленно откройте все окна на кухне.
 - Закройте все краны плиты. Позовите кого-нибудь из взрослых.
 - Позвоните в газовую службу.

У человека существует свой рацион питания. Ученые считают, что наш организм больше приспособлен к растительной пище. Конечно, человек давно уже употребляет в пищу и мясо, и молоко и т.д.



- - Ешьте больше продуктов естественного происхождения (овощи, фрукты, молоко, яйца).
- - Соблюдайте режим: завтракайте, обедайте и ужинайте в одно и то же время.
- - Старайтесь не переедать, чувство сытости всегда приходит немного позже приема пищи.

Режим нужен не только в питании, наша работоспособность, наше настроение зависят от того, как мы строим свой день, а особенно, сколько и как мы спим.

- Чтобы сон был хорошим:
 - Спать надо не менее 9 часов
 - перед сном не стоит много читать, смотреть ТВ.
 - перед сном полезно гулять на свежем воздухе.
 - спать надо в хорошо проветриваемом помещении, лучше с открытой форточкой.



Для того, чтобы дни проходили легко и ты ни куда не опаздывал и при этом было в порядке твое здоровье – необходимо иметь свой режим дня, в котором расписан по минутам твой день.



Движения играют
важную роль для
здоровья человека

Гиподинамия – мало
движения.

Человека можно назвать здоровым если он:



- Хорошо переносит нагрузки и за партой и на спортплощадке.
- Правильная осанка и здоровый позвоночник.
- Большой объем легких
- Сильное сердце, чтобы дать организму много кислорода.

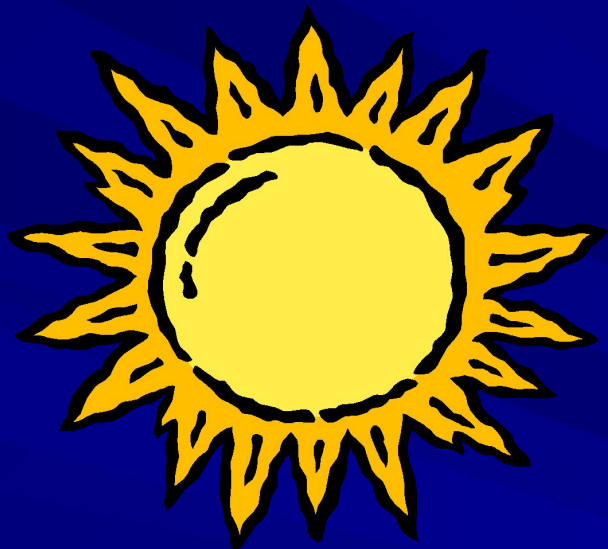


Занятия спортом



увеличение нагрузки
постепенно,
заниматься
постоянно, нагрузка
должна быть по
возрасту и по полу

Закаливание



- утром до 10-11 часов, обливаться сначала теплой водой, постепенно переходить на холодную





Умение заботиться о своем здоровье,
жить по распорядку, соблюдать правила
гигиены и называется **ЗДОРОВЫМ
ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.**



Здоровый образ жизни должен стать
хорошей привычкой каждого человека.

Домашнее задание

- Составить свой режим дня.

РЕЖИМ ДНЯ:

7:00 Подъем

7:05 Умывание

7:10 Зарядка

7:20 Завтрак

7:30 Поход в школу

8:00 Начало занятий

10:30 Второй завтрак

13: 30 Окончание занятий

14:00 Обед

14:30 Отдых

15:00 Посещение кружков, дополнительных занятий

16:30 Полдник

17:00 Выполнение домашнего задания

18:00 Прогулка на свежем воздухе

19:00 Ужин

19:30 Отдых

21:00 Сон