

Проект на тему:

«Здоровый образ жизни»

**Выполнила: Антонова Анна
4 «В» класс СОШ №49 г.Орла**

Основные понятия

Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной профессиональной деятельности каждого ребенка.

Здоровый образ жизни
школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

Виды здоровья:

- физическое здоровье
- психическое здоровье
- нравственное здоровье
- мужское здоровье
- женское здоровье
- здоровье ребенка и др.

Показатели здоровья

Объективные

**Рост, вес,
частота дыхания,
пульс,
давление и т.д.**

Субъективные

**настроение,
самочувствие,
работоспособность и т.д.**

Состав здорового образа жизни



Режим дня

Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Режим-это устойчивый распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособностью человека.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Таблица 1- Примерный распорядок дня школьников, занимающихся в 1-ю смену

Время суток	Элементы режима дня
7.00—7.05	Подъем, уборка постели
7.05—7.15	Утренняя гимнастика
7.15—7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20—7.45	Завтрак
7,45—8,00	Ходьба пешком в школу
8,00—13.30	Учебные занятия
13.30—14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30—15.00	Послеобеденный отдых
15.00—16.30	Самоподготовка
16.30—18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3—5 раз в неделю)
18.30—19.30	Ужин
19.30—22.00	отдых
20.00	Отбой

Таблица 2 - Примерный распорядок дня школьников, занимающихся во 2-ю смену

Время суток	Элементы режима дня
8.00—8.05	Подъем, уборка постели
8.05—8.55	Утренняя зарядка повышенной трудности * (бег, гимнастика на свежем воздухе)
8.55—9.00	Умывание, закаливающие процедуры
9.05—9.30	Завтрак
9.30—11,30	Самоподготовка
11.30—12.30	Занятия в спортивной секции (3—5 раз в неделю)
12.30—13.00	Обед, прогулки на свежем воздухе
14.00—18.00	Учебные занятия
19.00—20.00	Прогулка на свежем воздухе, ужин
20.00—21.30	Самоподготовка
21.30—22.00	Отдых
22.00	Отбой

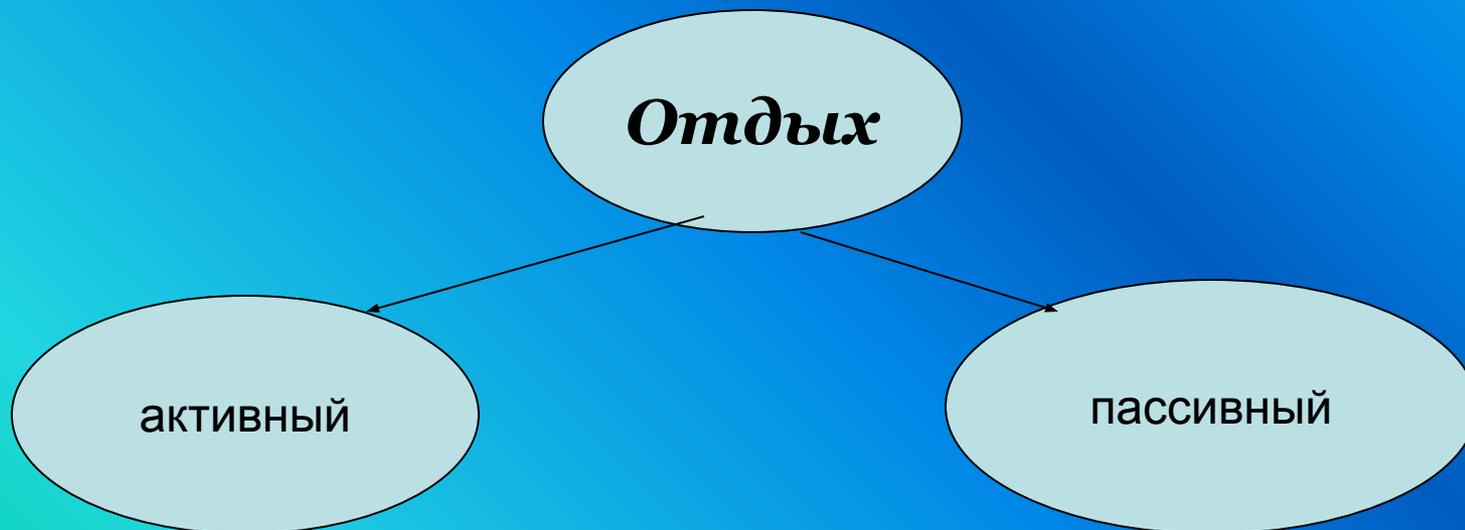
Рекомендации, важные для успешного умственного труда.

- 1. Втягиваться и работу постепенно; как после ночного сна, так и после отпуска.*
- 2. Подбирать удобный для себя индивидуальный ритм работы. Оптимальным ученый считает равномерный, средний темп. Утомляет неритмичность и чрезмерная скорость умственного труда. При этом быстрее наступает утомление.*
- 3. Соблюдать привычную последовательность и систематичность умственной работы. Ученый считает, что работоспособность значительно выше, если придерживаться заранее запланированного распорядка дня и смены видов умственного труда.*
- 4. Установить правильное, рациональное чередование труда и отдыха. Это поможет более быстрому восстановлению умственной работоспособности, поддержанию ее на оптимальном уровне.*

Сон - основа отдыха

К важнейшему виду ежегодного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна неммыслимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека.

Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.



Здоровое питание



Значение питания для подростка



Современные добавки к продуктам

Консерванты

Например: в магазине купили острый кетчуп «Балтимор» первой категории. В состав кетчупа входит: вода, паста томатная, сахар, соль, загустители: E1422, E412, уксусная кислота, перец острый красный, перец сладкий, консерванты E211, E202, подсластитель E954, пищевой краситель E124, ароматизатор «укроп» идентичный натуральному. Но, что радует данные добавки не так вредят взрослому организму, организму ребёнка они вредны.



Исследование упаковок продуктов

*В леденцах «БОН ПАРИ»
находятся E102, E110, E124. Все
они опасны для здоровья.
В мороженом и шоколадной
плитке содержится E407,
который нарушает пищеварение.
В чипсах со вкусом бекона
содержится E627, вызывающий
рак.
В жевательной резинке
содержит E320, повышающий
холестерин*



**Чтобы ходить, бегать, прыгать,
дышать, смеяться, работать, чтобы
жить, нужно принимать пищу.**



**Человек может жить
без еды 30-40 дней.**



**За свою жизнь каждый человек
съедает примерно 50 тонн
продуктов. Целый грузовой вагон.**

Как нужно питаться?

1. Начните день с полезного



2. Постепенно уменьшайте количество сахара в чае или кофе. «Приучайте» себя обходиться без сладостей.



3. Постепенно увеличьте количество фруктов и овощей в вашем меню



4. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла



5. Сократите до минимума потребление колбас и сосисок, ешьте больше рыбы



6. Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и тоже время.



Привычки

Привычки—это форма нашего поведения.

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление.

**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ ЗНАТЬСЯ –
НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ –
СО СПОРТОМ НАДОБНО ДРУЖИТЬ.**



Закаливание

Методы закаливания



- закаливание воздухом
- закаливание водой
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение

обтирание
обливание
контрастный душ
моржевание

Более эффективная водная процедура – это душ.



*Метод закаливания – обливание.
После обливания тело нужно
энергично растереть.*



Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.

Наряду с общими водными процедурами, для закаливания организма, рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла холодной водой и обмывание стоп.



Во время закаливания солнцем усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.



Босохождение

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год.







*Мы спортивная команда,
Очень КЛАССная семья.
Дружно весело играем
И здоровье сберегаем.*