

**БОЛЬШАЯ  
ПЕРЕМЕНА**



# Что такое «Большая переменная»

Большая переменная – это всероссийский конкурс для детей с 5 по 10 класс и сдунетов ссузов. Это место где можно открыть себя в чём-то новом. В большой перемене есть много вызовов, в которых ты можешь открыть себя. Тут есть очень много вызовов, но проведём лишь 1 вызов.





# Что такое здоровье? И как оно ощущается?

Здоровье... Хм... Что это?

Здоровье – это состояние некоего физического, душевного, психологического и духовного мира.

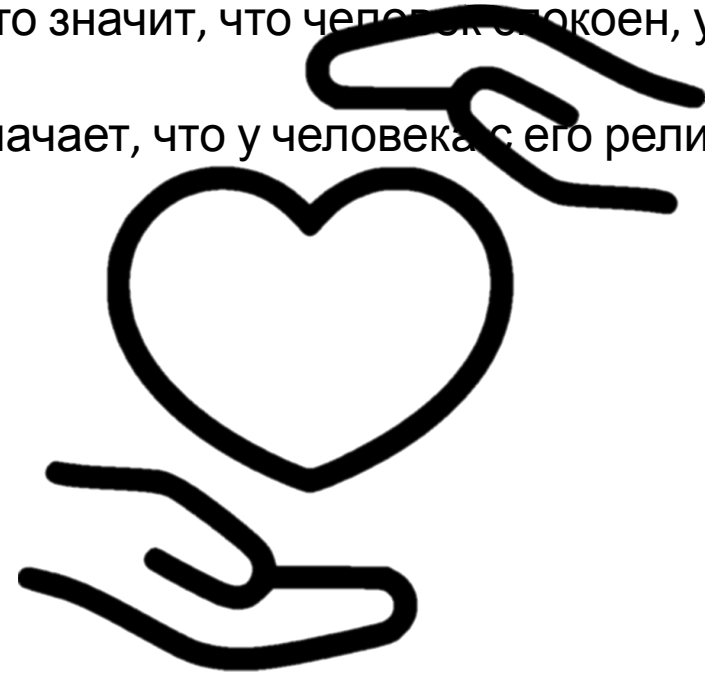
Нету или есть незначительные отклонения которые не мешают жизни.

Физическое здоровье – это когда человек силён мышцами нет ожирения, держит себя в форме.

Душевное здоровье – это когда есть чувство спокойности и понятности в мыслях и душе.

Психологическое здоровье – это значит, что человек спокоен, уравновешен и понимает свои мысли.

Духовное здоровье – это обозначает, что у человека с его религией и национальностью всё хорошо.



# Как поддерживать физическое здоровье?

Нужно каждое утро выпивать стакан воды, делать зарядки, тренировки.  
Какого плана могут быть тренировки или какой вид спорта?  
Видов спорта существует обширное кол-во.

- УМ**
  - Умственный
  - Шахматы, шашки и т.д.
- МОЙ**
  - Сидячий
  - Стрельба из пневматического карабина, гонки и т.д.
- ЗОШ**
  - Активный
  - Плавание, футбол, бег, бокс, единоборства и т.д.



# Как поддерживать душевное здоровье?

Что такое душа?

Душа – нематериальное тело человека имеющее чувства, мысли и т.д. Все люди это тело

В котором есть душа. Душа это каждый человек. Существует поверите что душа



у Сансары.

# Как поддерживать психологическое здоровье?

Что такое психология?

Психология – это наука о закономерностях психической жизнедеятельности отдельных людей.

Ну вы спросите «Как его поддерживать?»»

Я вам отвечу.

Нужно разобраться в своих мыслях и иногда посещать психолога.

Когда проблемы на душе нужно советоваться со специалистами.

Если этого не делать то человек может стать психом

У него в голове будут голоса и всякая ерунда.

Этот человек будет способен на всё что угодно.



# Как поддерживать духовное здоровье?

Духовное здоровье что это такое?

Духовное здоровье – понятность и чёткость в религии, соблюдение всех правил и законов

Религии. Человек с детства имеет религию

Рассмотрим на моём примере:

Я родился в крестьянской семья, значит после моего рождения я крестьяни

Не всё так просто. Крестьянином я стал после моего крещения.

Эти все подводные камни есть в каждой религии.





# *Следующем фактом здоровья это группа здоровья.*

## *Какие они бывают?*

Группы здоровья у детей:

I - К первой группе относят практически здоровых детей.

У них не обнаружено никаких физических и психических отклонений.

Дети из этой группы болеют очень редко, отличаются отличным состоянием здоровья.

К большому сожалению, первую группу выставляют очень редко.

II - Сюда относят детей с незначительными отклонениями в здоровье, небольшими функциональными или морфологическими отклонениями. У таких детей не имеется хронических заболеваний, однако, сопротивляемость организма несколько снижена. Частота острых заболеваний у детей из этой группы не должна превышать четырех раз за год.

Данная группа имеет две подгруппы:

- К подгруппе А относят вполне здоровых детей.

Однако их наследственность либоотягощена, либо у мамы наблюдались осложнения во время беременности, родов.

- К подгруппе Б относятся дети с функциональными отклонениями, либо существует риск развития некоторых хронических заболеваний.

III - Сюда относят ребят, имеющих скрытые, не проявляющие себя хронические заболевания, либо врожденные патологии. Например, эту группу здоровья ставят при наличии хронического гастрита, хронического бронхита, анемии, аденоидов и т.д.





## *Группа здоровья взрослых и продолжение*

Продолжение:

IV - Выставляют детям с низкой сопротивляемостью организма, с хроническими заболеваниями на стадии субкомпенсации. К этой группе относят ребят, имеющих врожденные патологии, хронические заболевания, сопровождающиеся частыми обострениями, ухудшающими общее состояние. С учетом диагноза детям III и IV групп

могут быть рекомендованы сниженные нагрузки, а иногда и домашнее обучение.

V - Сюда входят дети с серьезной инвалидностью, тяжелыми пороками развития, а также страдающие онкологическими заболеваниями. Обычно такие ребята имеют определенную группу инвалидности, не посещают

детские образовательные учреждения.  
Группы здоровья детей и взрослых отличаются, вот группы здоровья взрослых:

I - К этой группе относят практически здоровых людей, не имеющих каких-либо отклонений в состоянии организма, не страдающих хроническими заболеваниями. Сюда же входят представители взрослого населения с небольшими отклонениями АД, не влияющими на общее самочувствие. Данная категория проходит общий осмотр один раз за год.

II - Сюда относят пациентов с хроническими заболеваниями, которые не оказывают влияния на общее самочувствие, не снижающими работоспособность человека. Хронические заболевания у них находятся в состоянии стойкой ремиссии,

не имеют обострений. Такие пациенты проходят общее обследование не менее 2 раз за год. Также они проходят необходимые процедуры, посещают медицинские мероприятия, направленные на управление здоровьем.



# Группы крови и продолжение

Продолжение:

III - К этой группе относятся люди, имеющие хронические заболевания, сопровождающиеся частыми обострениями. Вследствие этого пациенты данной группы часто теряют трудоспособность на определенное время (короткое или продолжительное). Пациенты этой группы должны проходить общее обследование чаще

Так важное значение имеет группа крови. Вот группы остальных. частоту посещения определяет лечащий врач.  
крови:

I (O) группа крови — отсутствуют агглютиногены A, B, есть агглютинины  $\alpha$ ,  $\beta$ .

II (A) группа крови — на поверхности кровяных красных телец находится агглютиноген A, в плазме агглютинин  $\beta$ .

III (B) группа крови — содержит агглютиноген B и агглютинин  $\alpha$ .

IV (AB) группа крови — имеет два, A и B, агглютиногена, агглютинины отсутствуют

Кроме 4-х групп, кровь различают по знаку резус-фактора.

**Группы крови по АВ0**

Группа крови	Агглютиногены эритроцитов	Агглютинины плазмы
0 (I)	0	$\alpha\beta$
A (II)	A	$\beta$
B (III)	B	$\alpha$
AB (IV)	AB	0

# Ощущение себя здоровым

Представьте... Вы приходите домой. Моете руки, вы поели и сели отдохнуть в просторное кресло

Вам не больно согнуть спину, не болят ноги, вы сыты.

Вы думаете о чём надо, вы не думаете про еду после насыщения.

Вы можете сказать себе «Я молодец!» и прочитать этот текст ещё раз.

Вы достигли равновесия в весах которые состоят из:

Здоровья и вы нашли середину.

По вашей религии всё хорошо, в мыслях порядок,

Что нужно ещё для хорошей жизни?



# Тренировки и

Для  
девушек:

## 20 МИНУТ БЕЗ СНАРЯЖЕНИЯ

- 1 20 СЕК**  
Подъем коленей 
- 10 СЕК**  
Передышка
- 2 20 СЕК**  
Лягушка в планке 
- 10 СЕК**  
Передышка
- 3 20 СЕК**  
Конькобежец 
- 10 СЕК**  
Передышка
- 4 20 СЕК**  
Планка с подтягиванием коленей 
- 10 СЕК**  
Передышка

## АЭРОБИКА для похудения

- 5 20 СЕК**  
Прыжки согнув ноги 
- 10 СЕК**  
Передышка
- 6 20 СЕК**  
Альпинист 
- 10 СЕК**  
Передышка
- 7 20 СЕК**  
Прыжки в приседе с поворотом 
- 10 СЕК**  
Передышка
- 8 20 СЕК**  
Бурпи 
- 10 СЕК**  
Передышка

# Тренировки и

Для  
мужчин:

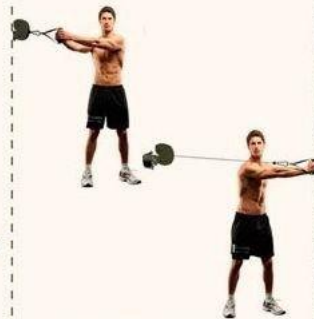
## ТОП ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МУЖЧИН



восьмерки  
поднятыми  
ногами



велосипед с  
скручиванием



вращения с  
противодействием



бурпи



"скалолаз"



поднятие  
гири



планка на  
боку



планка на  
двух опорных  
точках



*Спасибо за внимание!  
А там конечная страница с  
пожеланиями*

# # БОЛЬШАЯ # ПЕРЕМЕНА



*Ну вот и подошла наша презентация к концу.  
Вам понравилась презентация?  
Впереди у вас будут новые горизонты.  
Напоследок советую посмотреть  
мотивирующий видеоролик большой  
перемены.*



<https://vk.com/prostoydanya>



<https://vk.com/bpcontest>