

22 ДЕКАБРЯ 2020



Центр развития
детского
волонтерского
движения системы
образования АГО
представляет:

**“Волонтерское движение,
как средство
формирования здорового
образа жизни”**



«Здоровье» -

Состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения)

Виды здоровья:

Психическое здоровье –

это состояние человека, которое характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти.

Физическое здоровье

– это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Нравственное здоровье

– моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, его жизни в обществе.



Задание

Написать ассоциацию к каждой букве слова «Здоровье»

З -

Д -

О -

Р -

О -

В -

Ь -

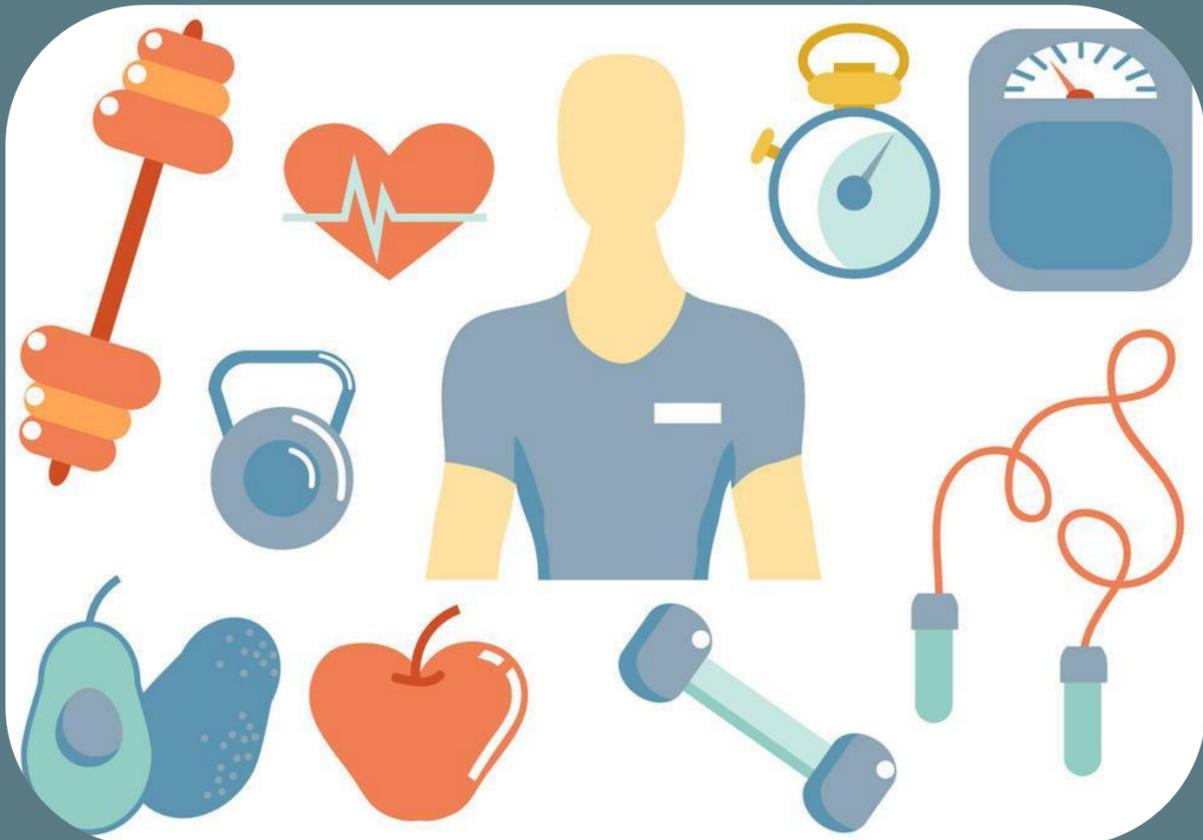
Е -

Выполненное задание опубликовать в соц.
сети Вконтакте под хештегом

#волонтерысистемыобразования
#ЗОЖ

Здоровый образ жизни





***Образ жизни,
который
направлен на
сохранение и
укрепление
здоровья
человека, а также
на профилактику
заболеваний.***

Компоненты Здорового образа жизни

**Активность и
отдых**



**Питание и
чистая вода**



**отказ от вредных
привычек**



личная гигиена



Режим сна и бодрствования



АКТИВНОСТЬ

способствует:

- Поддержанию мышечного тонуса;
- Улучшению умственных способностей;
- насыщению крови кислородом;
- Увеличению энергетического заряда;
- Укреплению защитных сил организма.

Любой вид активности (от мытья полов до катания на велосипеде) укрепляет мышечный тонус;

Если времени на активность нет – например, идите в магазин более длительным путём, или пробегите 2-3 круга вокруг дома

Пейте достаточное количество чистой воды;

Продолжительность: не менее 60 минут в день;

ОТДЫХ

способствует:

- Расслаблению организма;
- Улучшению качества сна;
- Уменьшению уровня тревоги, забывчивости, вялости;
- Стимулированию умственной деятельности;
- Улучшению самочувствия.

За 60 минут до сна отложите экран телефона

Исключите любой источник освещения в комнате ночью

Соблюдайте режим сна и бодрствования каждый день: в выходные длительный сон увеличивает усталость;

Длительность сна – 8 – 9 часов;

45 минут работы – 15 минут перерыва с проведением гимнастики для глаз;

Вместо долгого использования телефона – найди хобби или проведи время на свежем воздухе;

Прогулка

способствует:

- Закаливанию организма;
- Улучшению качества сна;
- насыщению крови кислородом;
- Увеличению подвижности во время игр;
- Укреплению защитных сил организма.

**Одежда и обувь
должна быть
удобной и не
стесняющей
движения;**

**После прогулки
необходимо мыть
руки с мылом;**

**Правильно
одежду: слишком теплая
одежда может привести к
переохлаждению;**

**Пейте достаточное
количество чистой
воды;**

**Ухаживайте за кожей лица
и рук: обязательно носим
шапку и перчатки;**

**Продолжительность:
при температуре до 20
градусов без ветра – не
менее 2 часов;**

Чтобы свежий воздух укрепил здоровье:



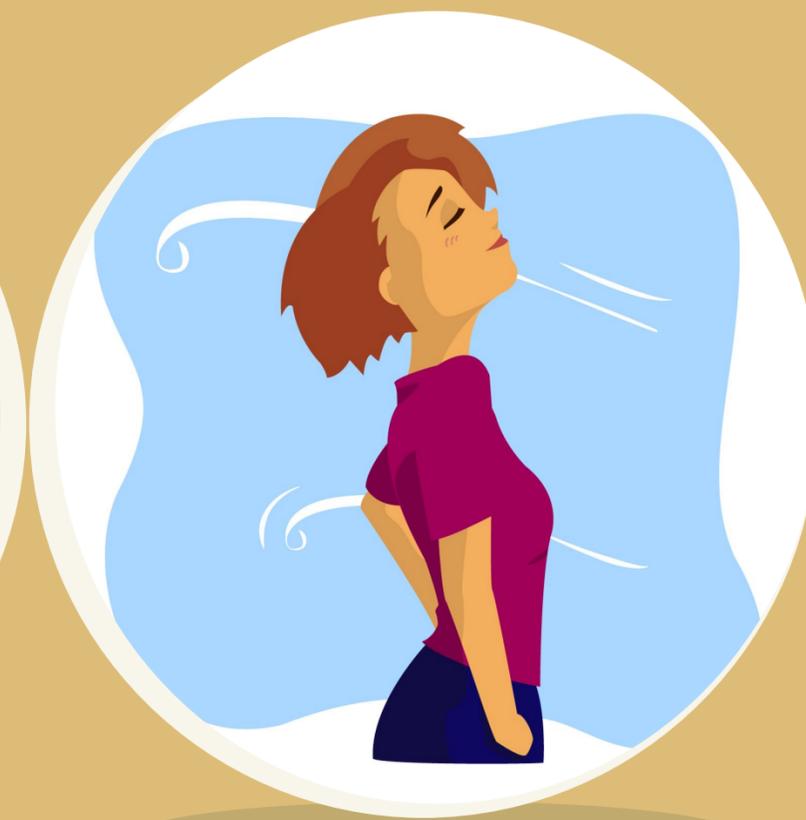
Регулярное проветривание и влажный воздух в помещении



Длительные прогулки на улице



**Компоненты
Здорового
образа жизни**



Правильное дыхание: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот

Питание и чистая вода



Питание

Мозг использует 20% нашей энергии и нуждается в регулярной подпитке. Без этого он не может работать в полную силу. Школьникам важно не злоупотреблять нездоровой пищей – нужно правильно питаться.

Съесть в день не менее пяти порций фруктов и овощей;

Перекусывать фруктами, а не чипсами и сладостями;

Не пить много кофе и чая, особенно перед сном;

Пейте достаточное количество чистой воды;

Нельзя голодать продолжительное время;

Отказ от вредных привычек



Привычка

Сильнейшая зависимость от явления (предмета), поведение, ставшее привычным действием для человека.

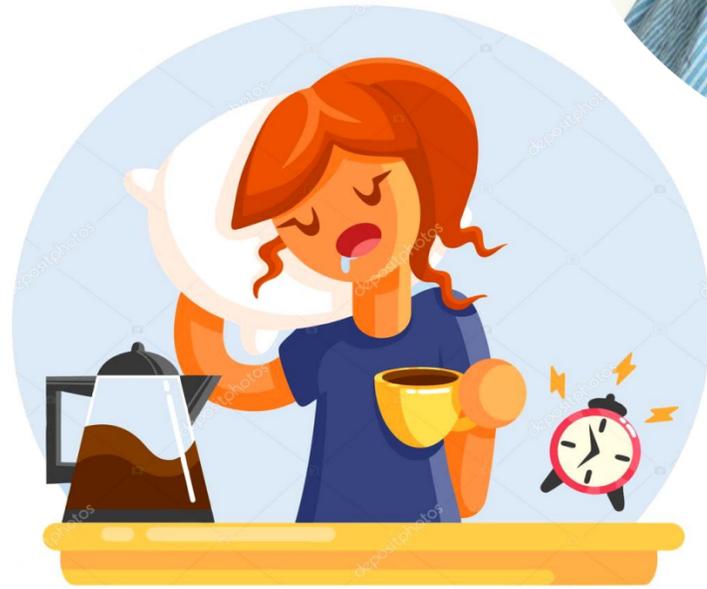
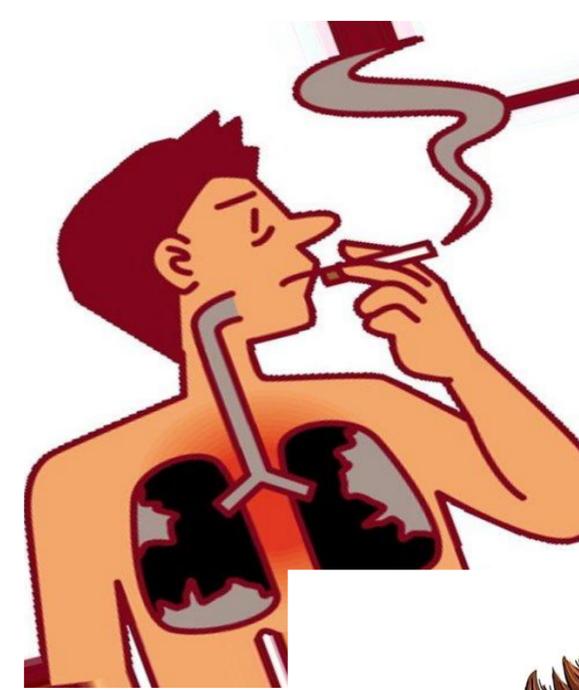
Полезная

Положительно влияет на состояние здоровья

Вредная

Отрицательно влияет на состояние здоровья





Любая вредная привычка губит
здоровье!



ИДЕЯ

Фокус на одно действие:
сформируй одно предложение:
что я хочу делать каждый день.

ЖЕЛАНИЕ

Сформируй реально достижимый результат: по какой причине я должен делать это каждый день.

ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ДЕЙСТВИЕ

- Помни об идее каждый день, совершая действие. Помни о том, что организм получит хорошую привычку.
- Веди дневник своих достижений (приложение) с напоминанием о выполнении действия на протяжении 21 дня.
- Позволь себе совершить ошибку, если один день был пропущен – не торопись, но внимательно следи за своими действиями на следующий день.

Полезная привычка создается гораздо сложнее, чем вредная. Потому что необходимо заставить себя совершать полезные действия, а плохие привычки появляются незаметно.

Формируем полезную привычку

Личная гигиена



Гигиена

*Правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека.
Существует 4 вида гигиены:*

1. Гигиена тела

Пользоваться своей зубной щеткой и полотенцем;
Расчесывать волосы утром и вечером своей расческой;
Регулярно подстригать ногти на руках и ногах, следить за их чистотой;
Не переутомлять глаза.

2. Гигиена питания

Обязательно мыть руки перед едой;
Пользоваться только чистой посудой.

4. Гигиена одежды и обуви

Следить за чистотой своей одежды и обуви;
Пользоваться только своей одеждой и обувью.

3. Гигиена дома и класса

Не сорить на улице, в помещениях и не позволять этого делать другим;
Помогать учителю и дежурным поддерживать порядок в классе;
Помогать родителям в домашней уборке.

Как сбереечь
здоровье в
период зимних
каникул





Пожарная безопасность

Пиротехника, украшение на елку, свечи и электричество

1. Нельзя украшать елку бумажными игрушками, ватой, свечами;
2. При использовании множества гирлянд может произойти замыкание, загореться пластиковые ветви;
3. При использовании некачественных гирлянд есть риск получить удар электрическим током.

Нельзя поджигать петарды и бенгальские свечи в руках;

В квартире и на балконе запрещено запускать фейерверки и бенгальские огни;

Нельзя направлять фейерверки и петарды в людей и животных;

Нельзя пользоваться пиротехникой без взрослых.

1. Прыгать в прорубь без взрослых опасно для жизни;
2. Рыбалка запрещена на тонком льду, на неизвестном месте, без взрослых;
3. Нельзя передвигаться по льду большой группой людей;
4. Нельзя выходить на лёд в темное время суток; переходить реку без проторенной тропы;
5. Переходить реку, не зная толщины льда, можно только на лыжах;
6. Кататься на коньках вечером можно после разрешения родителей.

2

Безопасность на воде Прорубь, рыбалка



1. Носите световозвращающие элементы на одежде и сумке;
2. Антискользящая подошва обуви убережет от травм и падений.

1. При переходе через дорогу, достань наушники ушей и внимательно посмотри по сторонам;
2. В темное время суток избегай движения по обочине и без освещения; в плохих погодных условиях снижается внимательность;
3. Катаясь с горы на санках внимательно осмотри местность, если она выходит на дорогу – кататься опасно.

Безопасность на дороге

3

Светоотражающие элементы, правила дорожного движения, антискользящая подошва обуви

Сохранить здоровье
тебе помогут 8 правил
здорового дня



6 РАЗ

УЛЫБНУТЬСЯ

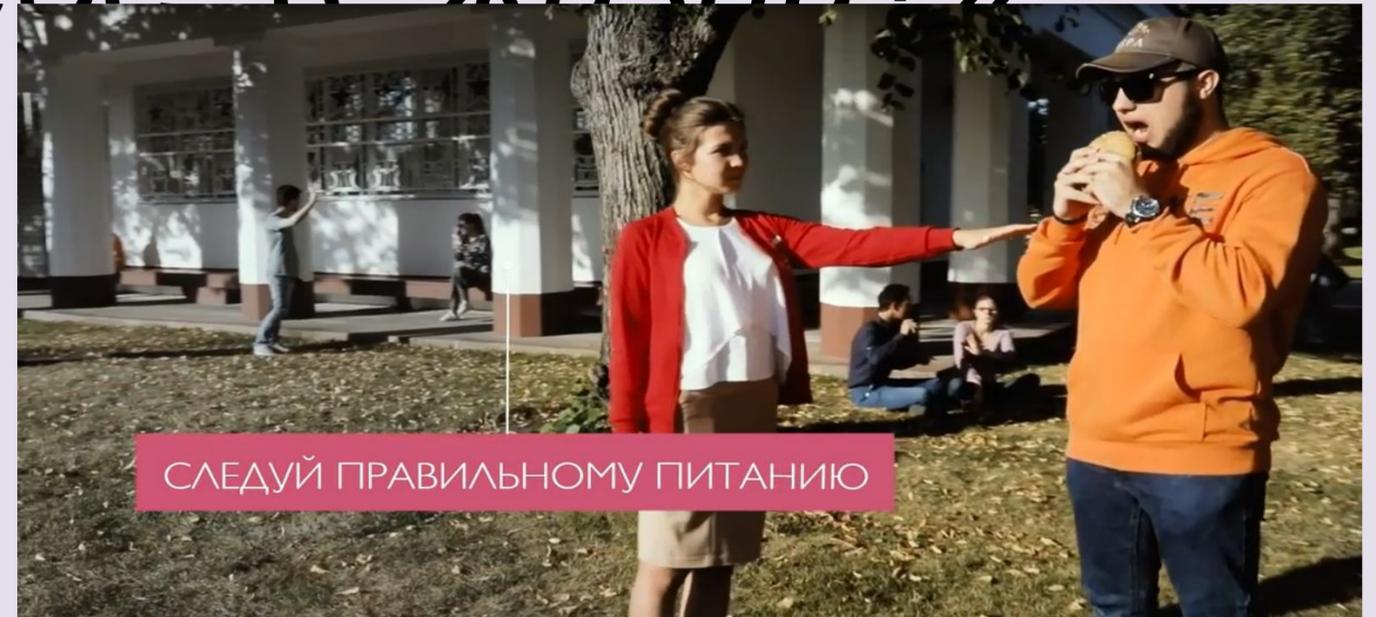
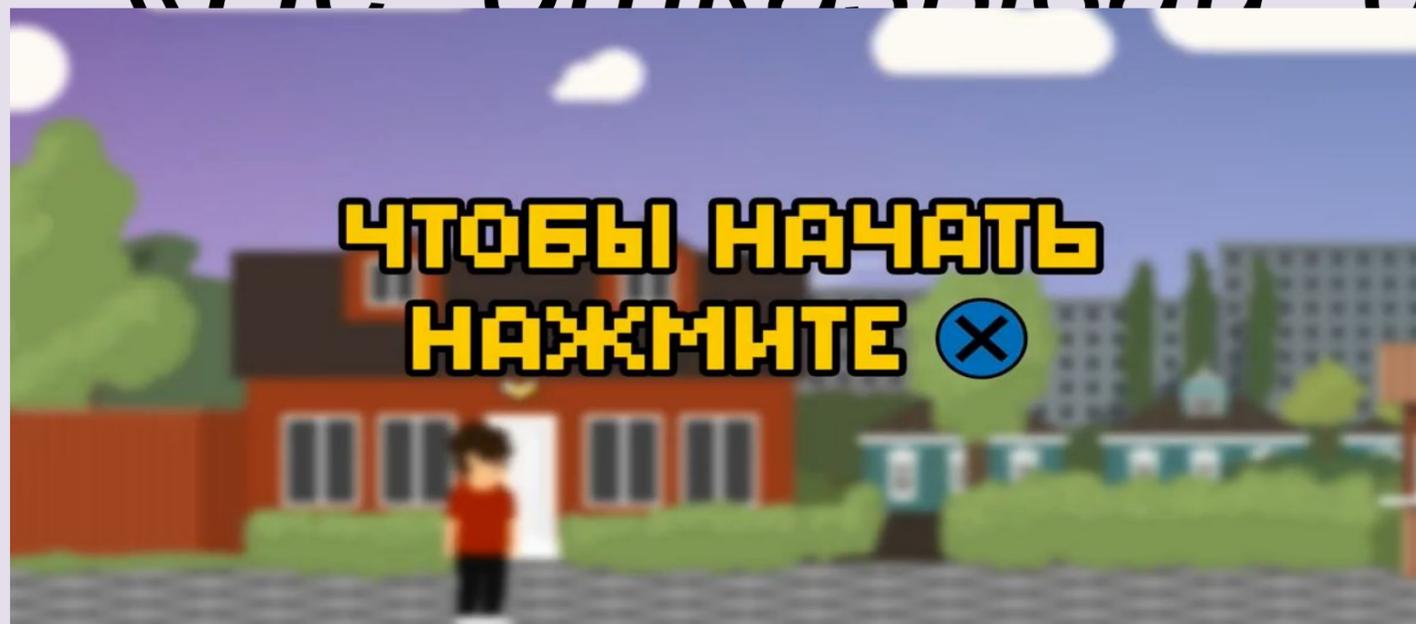


Волонтеры
медики

ЧАСОВ СНА

Просмотреть видео – ролик:

1. «Зарядка» с выполнением упражнений
2. «Играть в здоровый образ жизни»
3. «Не отказывай себе в жизни!»



Оставить отзыв организаторам:

<https://forms.gle/9hQmtZhRwHXZBfqCA>



centrevolonter

**Подписаться на
сообщество**

**«Волонтеры системы
образования АГО»**

<https://vk.com/centrevolonter>

