

**Здоровый образ жизни-
основа счастливого человека
7 апреля-
Всемирный день Здоровья**

Новикова Светлана Николаевна –
учитель биологии и географии,
руководитель экологического кружка : «Земляне»

Задачи урока

- ★ Дать представление, что такое здоровый образ жизни;
- ★ Убедить учащихся о необходимости быть здоровым;
- ★ Объяснить роль здорового образа жизни и деятельности человека, развитию общества;
- ★ Выяснить факторы здоровья.

Наш девиз:

«Здоровым быть модно».



□ Каждому хочется быть умным, красивым, сильным, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Ещё в XIX в. Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».



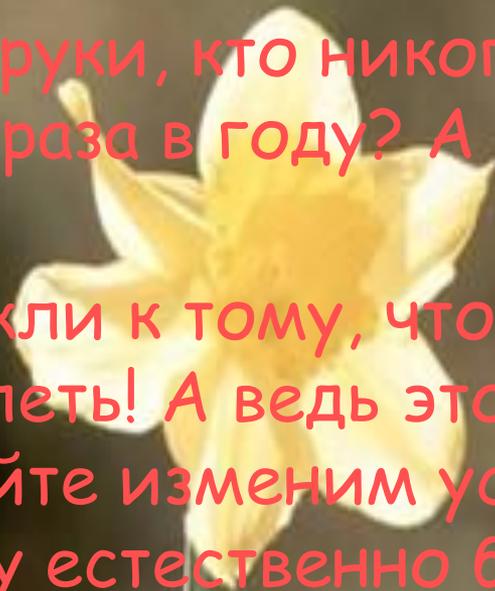
Викторина

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- 2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?
- 5.Правда ли, что съев банан поднимается настроение?
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?

8. Отказаться от курения легко?
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?
14. Правда ли, что ежедневно надо выпить 2 стакана молока?
15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?

- Поднимите, пожалуйста руки, кто никогда не болел. А кто болел один раз в году? А кто два и более раз?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым!





Фактор здоровья

Факторы здоровья

- СПОРТ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- РЕЖИМ ДНЯ
- ЗАКАЛИВАНИЕ





Рациональное Питание



1. Курение



Искоренение Вредных привычек



Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

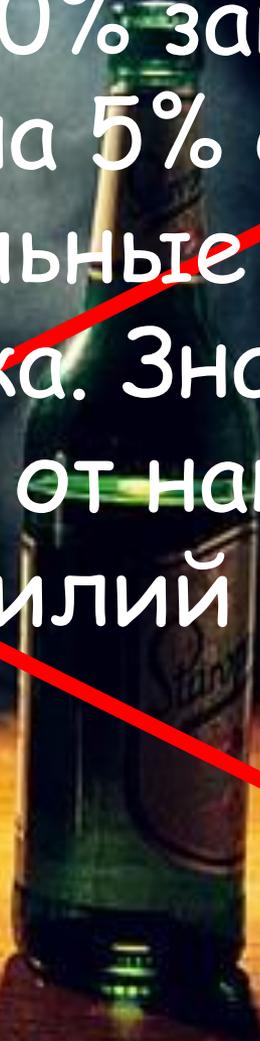
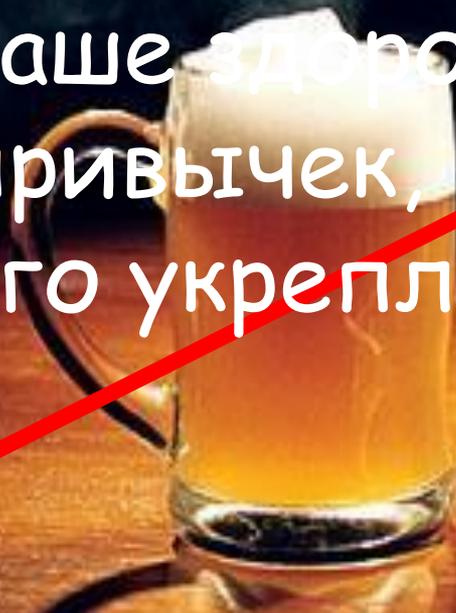
Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



- Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.





Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет- это почти то же самое, что умереть в колыбели.

Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не сидели.



Правила долголетия

1-е и самое главное: как можно чаще (often) улыбаться. Это важно. Это позитивное, а главное правильное отношение к жизни. Врачи говорят, что 90% болезней от нервов. Но «при нервах» (как говорят в Одессе) даже при здоровом теле счастливым не будешь. Причем в английском есть фраза «keep a smiling», которая означает – будь оптимистом.



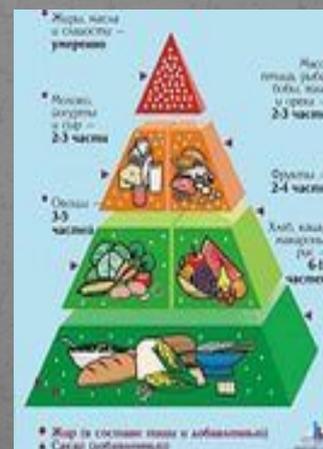




2-е физические упражнения (exercise).
Наше тело создано для движения.
Посмотрите, сколько проблем возникает у человека, который после инсульта оказывается прикованным к постели. Это и риск воспаления легких. Не потому, что холодно, а потому что они не проветриваются. Это и пролежни, так как нет циркуляции крови достаточной. Это экстремально. Но если мы мало двигаемся, проблемы все равно накапливаются. Только медленнее.
Здесь важен фактор постоянности (в режиме – regime). Лучше каждый день по 15 минут, чем раз в месяц 2 часа. И здесь не сильно принципиально – что: ходьба, плавание или статичная гимнастика. Важно – сегодня и всегда.
3-е здоровый и полноценный сон (sleeping).

Правильное питание

Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное. А молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.





4-е здоровое питание (eating)





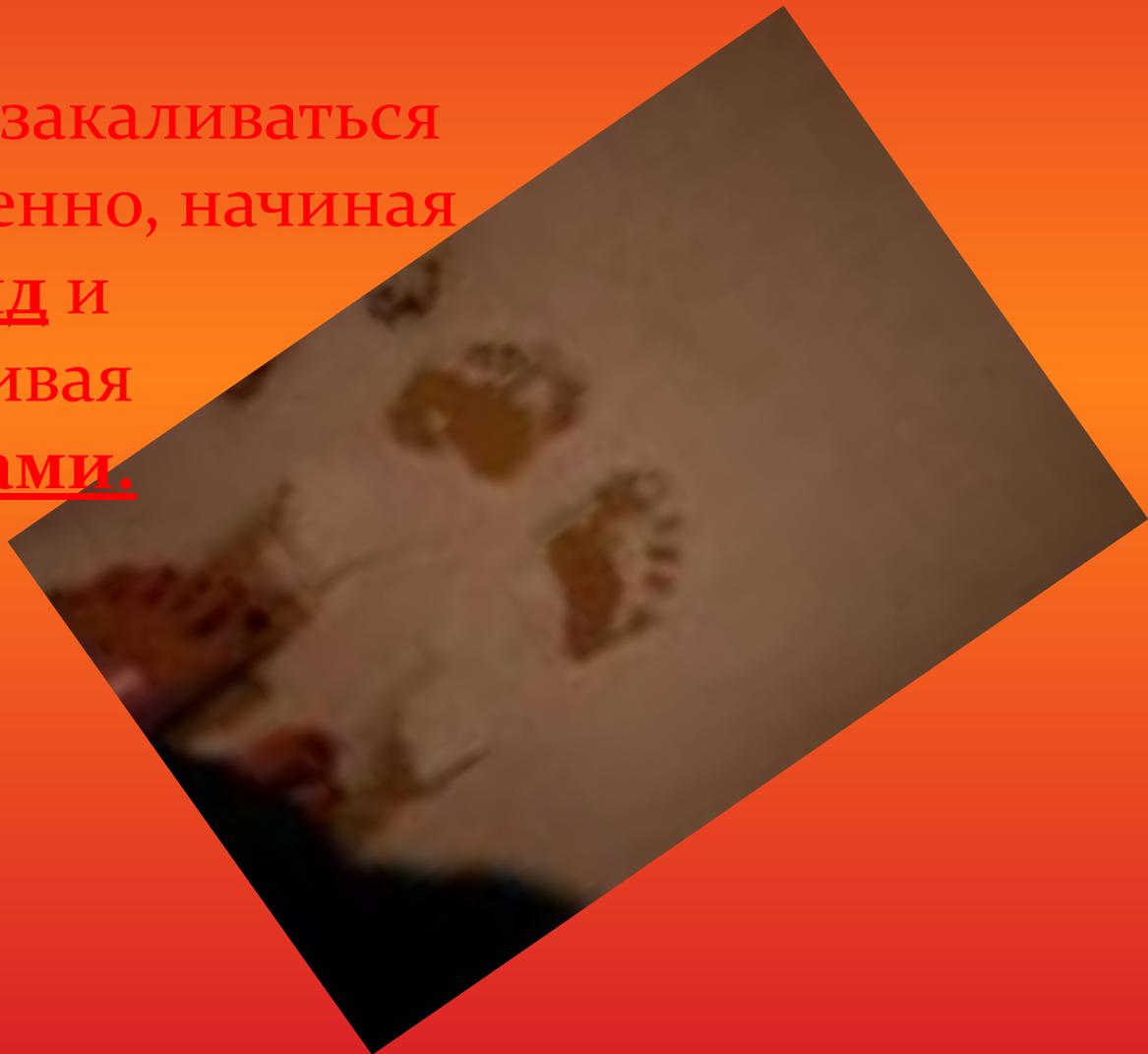
Правила долголетия

5-е здоровый образ жизни (living)



Как закаляться, чтобы не простужаться?

- Нужно закаливаться постепенно, начиная с секунд и заканчивая минутами.





Влияние социальной среды

- На человека также воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.





Итак «здоровье человека». это: улыбка, спорт, здоровая еда, сон, отсутствие вредных привычек. Не страшно и легко.

**В здоровом
теле –
здоровый
дух.**



Здоровый человек!

- Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высококонравственное отношение ко всему окружающему.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**