



*Руководитель Козлова Елена Васильевна*

# "Режим дня - здоровый образ жизни"





Гипотеза:

Режим дня помогает  
сохранить здоровье.

## Задачи:

- дать представление о возможном влиянии на детей здорового образа жизни;
- помочь получить детям знания и навыки, необходимые для создания здорового образа жизни;
- формировать навыки рационального питания, закаливания, физической культуры;
- освоить алгоритм создания проекта, основанного на потребности детей.

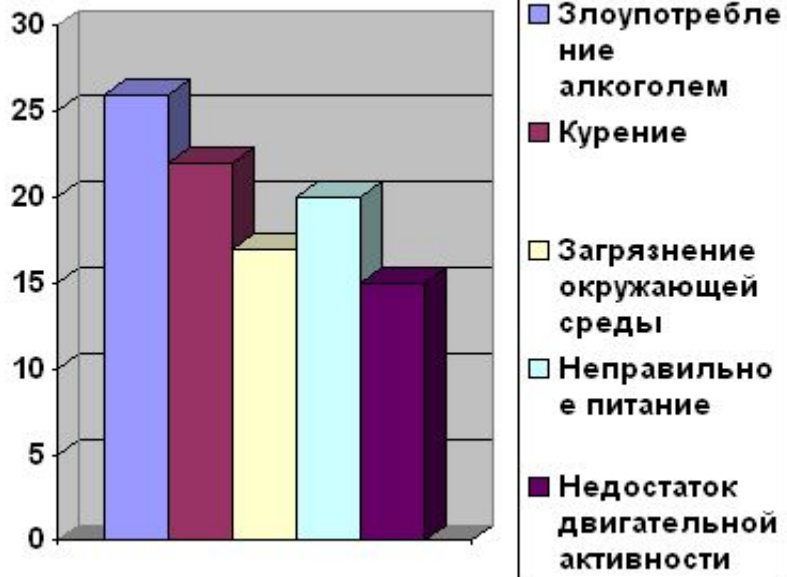


## Цели:

- как составить режим дня;
- учить детей соблюдать режим дня;
- познакомить одноклассников с режимом.



# Опрос школьников о здоровом образе жизни.



Мнение учащихся о здоровом образе жизни



«Единственная  
красота, которую я  
знаю,- это здоровье.»  
Г. Гейне

Здоровье в жизни человека, имеет важнейшую роль. Здоровье-самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь.

Артур Шопенгаузер говорил, что 9/10 нашего счастья основано на здоровье и при нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента, при болезненном состоянии ослабевают и замирают, но отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья.

## Режим дня - что это?

Любой активный отдых будет малоэффективным, если не соблюдать режим дня.

*Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т.д.*

---

**Режим воспитывает :**

**организованность,**

**целенаправленность действий,**

**приучает к самодисциплине.**

Ученые утверждают, что режим-основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли.

Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью восстанавливаются.

**Здоровье** - состояние физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Физическое здоровье** - естественное состояние организма, обусловленное нормами, нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психологическое здоровье** - зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** - определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. отличительными признаками нравственного здоровья человека является прежде всего сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья.

## Здоровый образ жизни



## Нездоровый образ жизни

## ЗОЖ - часть культуры каждого из нас.

### Восемь ступеней здоровья

1. Соблюдение режима дня
2. Правильное питание
3. Занятие физкультурой
4. Хорошее настроение
5. Соблюдение личной гигиены
6. Прогулки на свежем воздухе
7. Полноценный сон
8. Отсутствие вредных привычек



## ■ **Гигиенические условия, вызывающие состояние физического дискомфорта**

- нарушение температурного режима в помещении: неоптимальная температура воздуха в классе (слишком жарко или слишком прохладно);
- повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время при недостаточной вентиляции воздуха и раскаленных батареях парового отопления или электрических обогревателях;
- неблагоприятный состав воздуха в классе: снижение содержания кислорода, в частности от работы электрических обогревателей; накопление в воздухе веществ, обусловленных антропогенным фактором, т.е. обычными выделениями человеческого тела - то, что называется плохо проветренным помещением;
- нежелательные по направленности и интенсивности воздушные потоки, когда при неправильной организации вентиляции (школы, класса) в классные помещения затягивается воздух из туалетов, возникают сквозняки, в токе которых длительное время могут находиться некоторые учащиеся (особенно отвечающие у доски) и учитель;
- воздействие шума, посторонних звуков, хронически мешающих проведению урока, отвлекающих учащихся, вызывающих, при длительном воздействии, снижение порога наступления состояния утомления (например, жужжание ламп дневного света);
- недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное);
- физический дискомфорт от неудобного положения тела, длительно фиксируемой позы, что обычно возникает при несоответствии размера парты (стола и стула) росту и комплекции учащегося и при авторитарной педагогической тактике учителя и дисциплинарных требованиях, когда дети «боятся пошевелиться» (обычно в начальной школе и детских садах);
- длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы (например, при проведении контрольной работы на спаренных уроках)



## ■ Признаки переутомления

- 1. Резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
- 2. Расстройства невротического характера (нарушение сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность и т.п.);
- 3. Стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония, различные функциональные расстройства);
- 4. Снижение иммунитета.





## Причины переутомления

- учебные перегрузки, т.е. необходимость в ограниченное время изучить, усвоить, запомнить значительный объем информации из разных областей знаний, что превышает возможности детского организма, если не вводить его в форсированный режим деятельности, т.е. в состояние психофизиологического перенапряжения;
- невозможность (или ограниченные возможности) индивидуализировать интенсивность и качественные характеристики учебной нагрузки на учащегося с учетом его индивидуальных особенностей, способностей, возможностей, состояния здоровья;
- неоптимально составленное расписание уроков, постоянно усиливающее утомление школьников к концу рабочего дня, рабочей недели;
- недостаточная продолжительность перемен, во время которых не происходит полноценного восстановления работоспособности школьников; обучение во вторую смену, что особенно часто вызывает состояния переутомления у учащихся пятых классов и школьников, относящихся к типу «жаворонков».



**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



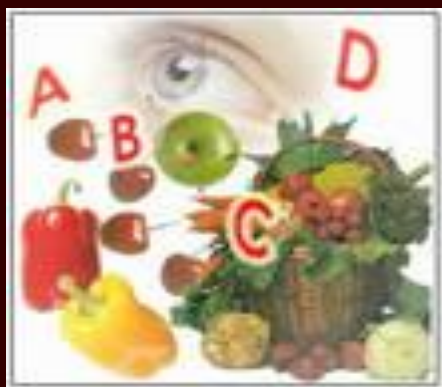
**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**

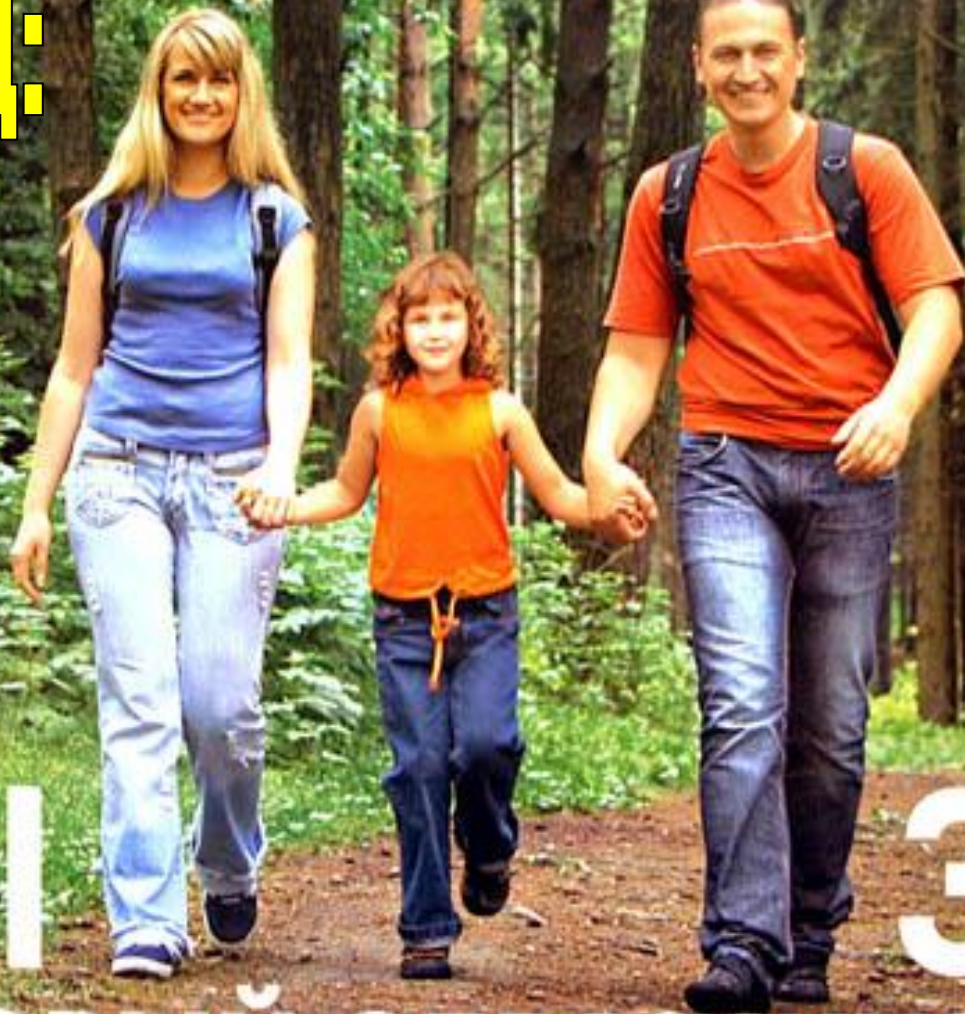
# Примите наши советы:

- Прежде всего закаливайте свой организм: занимайтесь спортом и дружите с холодной водой.
- Соблюдайте чистоту в помещении, в одежде, выполняйте правила личной гигиены.
- Приходя с улицы, обязательно мойте руки с мылом.
- Не пейте сырую воду, перед употреблением мойте овощи и фрукты кипячёной водой.
- Регулярно посещайте зубного врача, следите за состоянием зубов, чистите их два раза в день.
- Умейте оказать себе первую помощь при ранках, ссадинах и царапинах: обработайте их дезинфицирующим веществом-зелёнкой или йодом; наложите бактерицидный пластырь.





**Вывод:**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**