

Здоровый образ жизни школьника

© Конкурсная работа
в рамках «Недели окружающей среды»
ученицы 6 «Б» класса гимназии № 446
Лужанской Виктории
Санкт-Петербург, 2009 г.



Здоровье – мудрых гонорар... (П. Беранже)



Содержание

Что такое здоровье?
Физкультура и спорт.
Закаливание.
Правильное питание.
Режим дня.
Психическое здоровье.
Кодекс здоровья.
Вместо заключения.
ЗОЖ. На правах рекламы.
Литература.



Что такое здоровье?

Какой человек считается здоровым?

На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым не изменились. Здоровье, как естественное состояние человека, и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек неотделимая часть окружающего мира.

В России еще Екатерина II понимала как важно подрастающему поколению научиться заботиться о своем здоровье. Она утвердила городские народные училища, где ученикам уже тогда преподавали, как заботится о своем здоровье.



Какой он, здоровый человек?

Крошка сын к отцу пришел.
И спросила кроха:
"Что такое хорошо
И что такое плохо?"

Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку -
То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши
В ванную ты не идешь,
С сигаретой ты дружишь -
Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по
утрам и вечерам.

Умываться, закаляться,
спортом смело заниматься,

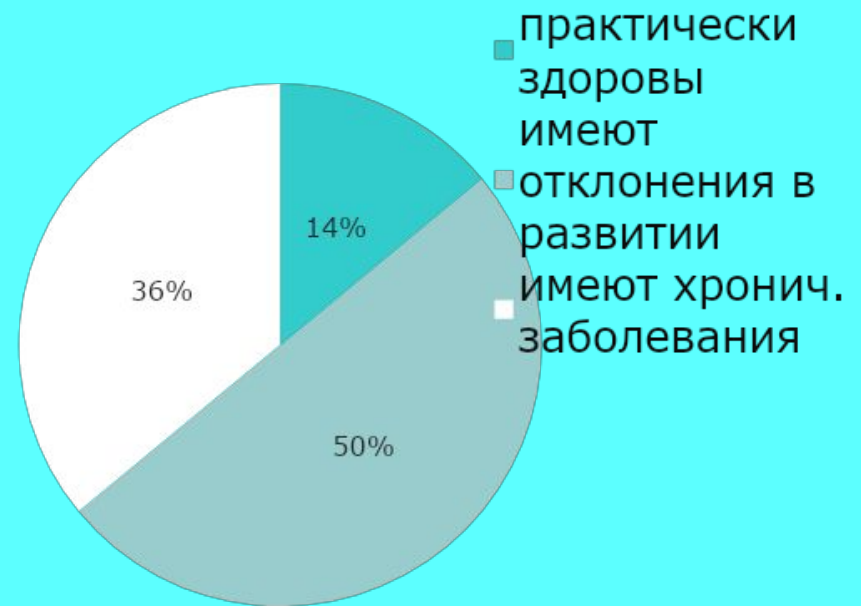
Быть здоровым постараться.
Это нужно только нам.!



Статистика

По данным НИИ педиатрии:
14% детей практически здоровы;
50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
35 – 40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение первоочерёдной задачей ставит воспитание физически здорового ребёнка.



Физкультура и спорт



Двигательная активность позволяет снять перенапряжение и переутомление, повышает работоспособность, способствует сохранению здоровья учащихся, создаёт условия для повышения учебной мотивации.



Закаливание

В России закаливание издавна было массовым.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.



Правильное питание



Основной составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



Режим дня

Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребёнка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребёнка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

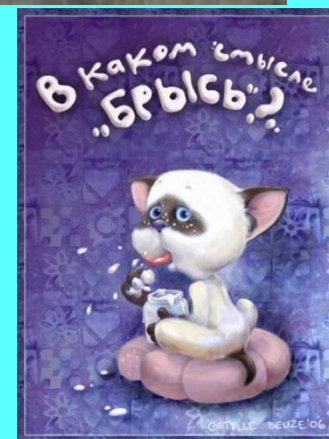
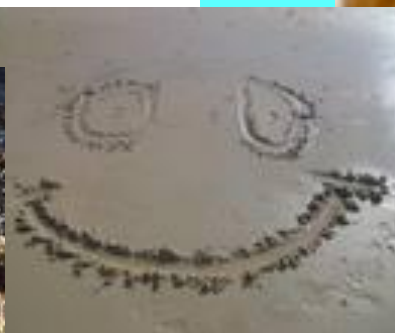
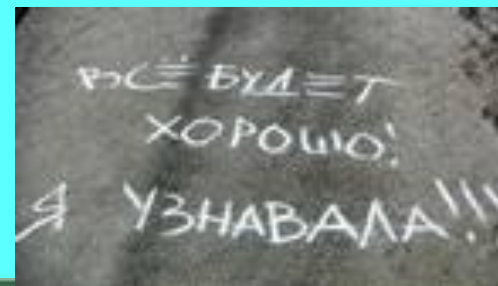
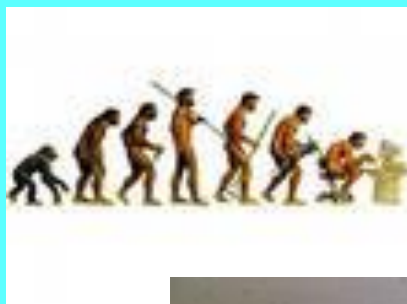


Психическое здоровье и хорошее настроение



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает:

- стремление к физическому совершенству;
- достижение душевной, психической гармонии в окружающей жизни;



Кодекс здоровья



- ✓ Заниматься спортом.
- ✓ Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- ✓ Дышать свежим воздухом.
- ✓ Пить воду, молоко, соки, чай.
- ✓ Как можно больше ходить. Спать достаточно.
- ✓ Проявлять доброжелательность.
- ✓ Чаще улыбаться.
- ✓ Любить жизнь.

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.



Вместо заключения



**Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе –
Активно двигаться и в меру есть и пить?
И только так здоровье сохранить.
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывают с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей здоровье сохранить.**

ЗОЖ. На правах рекламы.



Литература



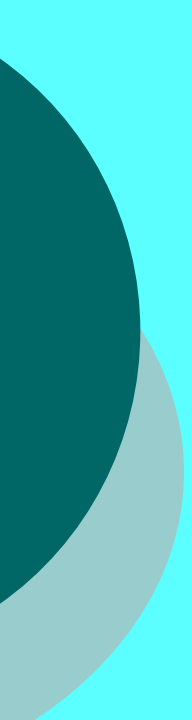
1. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе», Феникс, 2007 г.
2. Новиков М.И. «Формирование представлений о здоровом образе жизни»
3. Трушкина Л.Ю. «В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников» Феникс, 2002 г.
4. Чумаков Б.Н. «Основы ЗОЖ», «Педагогическое сообщество России», 2004 г.
5. Яшин В. «ОБЖ. Здоровый образ жизни», Айрис-Пресс, 2006 г.
6. Газета «Вестник ЗОЖ»



Интернет-ресурсы

- www.1september.ru
- www.cioappo.spb.narod.ru
- video@mail.ru





Спасибо за
внимание!