



**Сегодня-здоровые
дети , завтра
здоровое общество.**

* **Цель:** создать условия для осознания у школьников ценностей здорового образа жизни, выбора здоровой жизненной позиции, умение строить здоровые отношения с другими людьми. Создавать надёжный психологический барьер и учиться принимать ответственность за своё здоровье, своё поведение и своё будущее.

*

* **Актуальность:**

* Забота о здоровье школьника стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Поскольку стране нужны личности творческие, гармонично развитые, актуальные и здоровые. Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению детей. Необходимо заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка. Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

*Здоровье-важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и полного физического, духовного и социального благополучия. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек-сам творец своего здоровья. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. Здоровье- это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Активная долгая жизнь-это важное слагаемое человеческого фактора.

* Основы здорового образа жизни



в основы здорового образа жизни входят такие понятия как :

- **Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства ;**
- **Безопасная и благоприятная окружающая среда, знания о влиянии предметов на здоровье;**
- **Отказ от вредных привычек- употребления алкоголя, курения, употребления наркотиков;**
- **Умеренное питание- подходящее физиологическим особенностям человека, знание о качестве употребляемых продуктов;**
- **Физически активная жизнь- физические упражнения соблюдая возрастные и физиологические особенности;**
- **Соблюдение правил общественной и личной гигиены.**

* Рациональное питание



Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

* Закаливание



- * 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 . Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Физические упражнения



Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Утро начинай с водных процедур и делай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом.

*Режим дня



Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.



В плане сохранения и укрепления здоровья для образовательного учреждения решающее значение имеет создания здоровье-сберегающей среды.

Для этого в школе ежемесячно проводятся Дни здоровья, спартакиады, дни и недели спорта и здоровья, в летнее время в школе действует пришкольный оздоровительный лагерь ещё много других мероприятий для оздоровления школьников.

- * Мною был проведён тест среди учащихся 5-9 классов по здоровому образу жизни.
- * Цель анкетирования: Определение уровня знаний о здоровом образе жизни у школьников.
- * Тесты показали:
- * 1. Как расшифровывается аббревиатура “ЗОЖ” знают 98% опрошенных, 2% не знают
- * 2. 97% считают вредными привычками алкоголь, курение, наркотики, переизбыток и только 3% считают алкоголь и курение
- * 3. 94% опрошенных школьников считают, что питание должно быть сбалансированным, из натуральных продуктов, с учётом индивидуальных особенностей организма. Питание должно быть 3-5 разовое и утром необходимо завтракать.
- * 6% считают, что съеденная еда, идёт на пользу здоровью, они не завтракают или завтракают иногда. Не употребляют или употребляют редко свежие фрукты и овощи.
- * 4. 5% под закаливанием: понимают купание, принятие воздушных и солнечных ванн, посещение бани.
- * 95% считают что закаливание это лишь только посещение бани и сауны.
- * 5. 4% из опрошенных каждый день делают утреннюю зарядку, ходят пешком в школу.
- * 2% иногда делают зарядку, дорога до школы проходит в общественном транспорте.
- * 94% некогда не делают утреннюю гимнастику.
- * 6. Только 30% из опрошенных детей засыпают до 10:30, 50%-около полуночи, 20%- после полуночи.
- * Результат анкетирования показали, что
- * 1. Школьники редко придерживаются какого либо режима питания.
- * 2. Нерегулярно делают зарядку, и не все занимаются спортом.
- * 3. На сон не всегда хватает времени.
- * Итак, что же является основой здорового образа жизни.
- * Прежде всего, каждый человек должен любить и уважать самого себя. Именно это стимулирует к ведению здорового образа жизни.
- * Важно помнить, что здоровье- бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.
- *
*
*

Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы
сохранить здоровье,
данное нам изначально
природой и укрепить
здоровый дух в
здоровом теле!



Спасибо за внимание!