

Здоровый образ жизни: семь основных советов.

(классный час, посвященный Дню здоровья)



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

*подготовлен классным
руководителем 10 «Б»*

*Безугловой Надеждой
Николаевной*

*МКОУ «Аннинская
СОШ с УИОП»*

*п.г.т. Анна,
Воронежская область*

*Что же такое
здоровый образ
жизни?*



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



Основные элементы здорового образа жизни:



плодотворная трудовая деятельность



оптимальный двигательный режим



личная гигиена



рациональное питание



отказ от вредных привычек



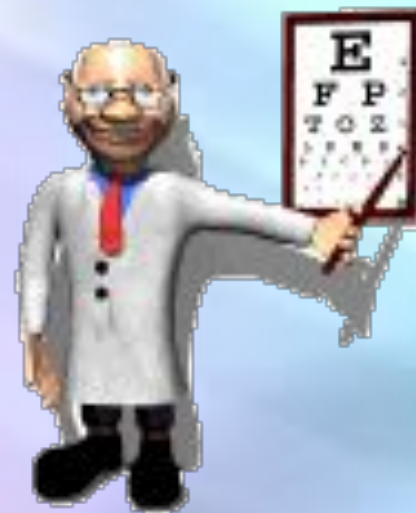
Закаливание



Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.



Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.

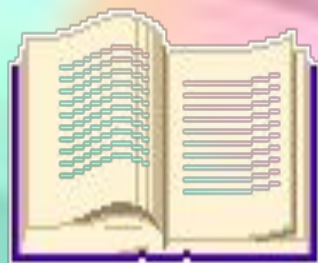


Существует 7 советов, разработанных группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.



1 совет:

разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, решая логические задачи, даже играя в компьютерные игры (только ограниченное время) мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.



Активная умственная работа и напряжение зрения – организм человека требует отдыха.

Гимнастика для глаз:



*Во время перерыва
рекомендуется делать
гимнастику для глаз. Нужно
встать у окна, посмотреть
вдаль, а затем быстро
сфокусировать взгляд на
кончике носа. И так 10 раз
подряд. Затем нужно
быстро поморгать в течение
20-30 секунд.*



*Есть и другое
упражнение: резко
посмотреть сначала
вверх, затем влево, вниз и
вправо. Повторить
процедуру 10 раз, после
чего закрыть глаза и дать
им отдохнуть.*



«Пройдите» глазами по спирали.



*Или сидя за компьютером,
ребенок поднимает глаза
кверху и, представив
летающего там мотылька
или бабочку, следит за их
полетом из одного угла
комнаты в другой, не
поворачивая при этом
головы - двигаться
должны только глаза!*



2 совет:

*найдите подходящее для себя занятие, которое
будет вам в радость.*

Занятость учащихся 10 «Б» в ДО:

<i>Направление</i>	<i>Итого в школе</i>	<i>Итого вне школы</i>
<i>Художественно- эстетическое</i>	<i>-</i>	<i>10</i>
<i>Спортивное</i>	<i>-</i>	<i>5</i>
<i>Предметное (в т. ч. курсы)</i>	<i>21</i>	<i>-</i>
<i>НОУ</i>	<i>19</i>	<i>-</i>

3 совет:

планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом занятости и точно знают, что съедят и когда.



Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11-12 т картофеля, 6-7 т мяса и рыбы, 10-12 тыс. яиц и выпивает 10-14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни!



*Здоровое питание подростка должно
отвечать ряду требований:*

- режим и дробность (5-7 раз в день),*
- наличие 3-х разового горячего питания*
- сбалансированность рациона по основным
пищевым веществам и энергии (в зависимости от
и характера деятельности, состояния здоровья,
поставленных задач). Ежедневно в рационе
питания должны присутствовать мясо, рыба,
птица, молочные каши, яйца, кисломолочные
продукты, сыр, творог, свежие фрукты, зелень,
овощи, растительное и сливочное масло, хлеб,
соки.*
- кулинарная и технологическая обработка и
приготовление блюд с максимальным сохранением
биологической ценности продуктов.*



!Составим меню на один день для подростка, следуя вышеназванным требованиям.



4 совет:

*чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже
восемь минут занятий спортом в день
продлевают жизнь.*



Физкультминутка



5 совет:

делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня.



*Возможные
упражнения утренней
зарядки для
подростков:*



Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить 8 – 10 раз.



Презжнее исходное положение. Выполнять повороты туловища в стороны. Повторить 5 раз.



Презжнее исходное положение. Выполнять махи ногой назад, вперёд и в сторону. Повторить 3 – 5 раз каждой ногой.



Презжнее исходное положение. Выполнять приседания в спокойном темпе.



6 совет:

измените образ жизни и привычки. Долой вредные привычки!!!



*Выполните тест:
«Вредные привычки»*



Вопрос № 1:

Куришь?

- 1. Дымлю... Я уже достаточно взрослый, чтобы сознательно вредить своему организму.*
- 2. Курю иногда. А разве это вредно?*
- 3. Не курю и не тянет.*



Вопрос № 2:

Как насчет алкоголя?

- 1. Стараюсь выпить этой отравы как можно больше - чтобы другим меньше осталось.*
- 2. Бывает иногда... Часто не получается - не хватает здоровья (денег, времени, поводов...)*
- 3. Не пью и не тянет.*



Вопрос № 3:

Грызешь ли ты ногти?

- 1. А что же мне еще грызть? Мебель не разрешают...*
- 2. Только когда они вырастают слишком длинные.*
- 3. Что я - из породы грызунов?*



Вопрос № 4:

***Используешь ли ты в речи
нецензурные выражения?***

- 1. Конечно, это очень круто!***
- 2. Редко.***
- 3. Никогда.***



Вопрос № 5:

Часто ли ты грызешь семечки в общественных местах (на улице, в школе, в автобусе и пр.)

- 1. А чего, нельзя, что ли? Ну, ваще!..*
- 2. А я в кулечек...*
- 3. Нет, и под угрозой расстрела не буду.*



Вопрос № 6:

Проводишь ли ты несколько часов каждый день за компьютером?

1. Да, я не могу без этого!
2. Не более часа, существуют другие занятия.
3. Глупости это!



Результаты теста:
Молодец! Правильно
делаешь, что
бережешь здоровье.



7 совет:

хорошего вам сна! Здоровье любого человека очень сильно зависит от качества сна. Закон природы достаточно простой: солнце встало — нужно действовать. Солнце село — вся природа запирает, нужно снизить активность и ложиться спать.



«Очищая тело, не загрязняй душу.

Улыбаясь, - даришь другим любовь, а себе – красоту и здоровье»

