

Человек рождается на свет

Чтоб творить, дерзать – и не иначе

Чтоб оставить в жизни добрый след

И решить все трудные задачи.

Человек рождается на свет

Для чего? Ищите свой ответ.

Цель:

- формирование психологической установки:
„Здоровье не купишь – его разум дарит”

Задачи:

- выявить, насколько хорошо ВЫ владеете информацией о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни
- способствовать формированию НАВЫКОВ здорового образа жизни

Здоровый образ жизни

Здоровье , отдых , спорт
и путешествия

Здоровье



Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь




Мы следим за
вашим
здоровьем



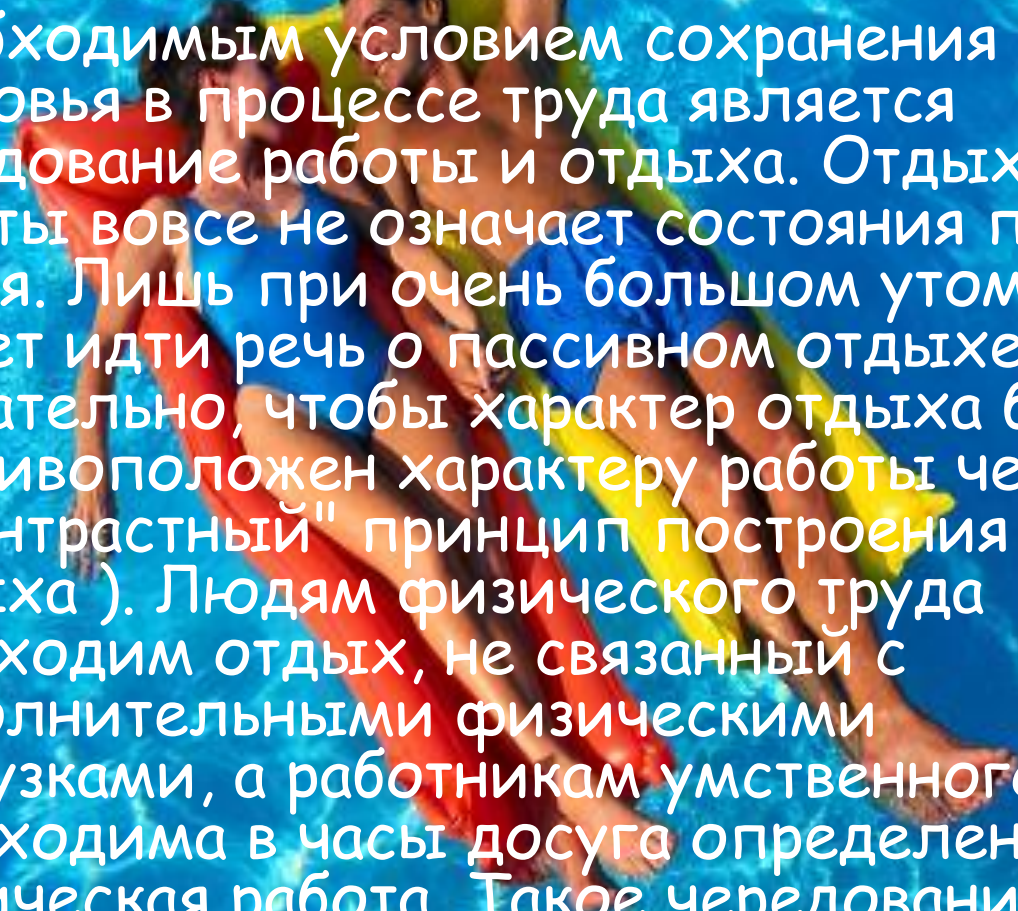
Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека.

Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни.

A photograph of two cyclists ascending a mountain trail. The cyclist in the foreground is wearing a yellow shirt and a yellow helmet, carrying a red mountain bike. The cyclist in the background is wearing a red shirt and a red helmet, carrying a yellow mountain bike. They are walking up a grassy slope with yellow flowers. In the background, there are snow-capped mountains under a clear blue sky.

Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Делу время, потехе час

A man and a woman are relaxing on a yellow inflatable ring in a swimming pool. The man is wearing blue shorts and the woman is wearing a red swimsuit. They are both smiling and looking towards the camera. The water is clear blue with ripples.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений -на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках





Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Семья



Всем известно, что проблемы в семье оказывают наиболее отрицательное влияние на психологию и внешнего состояния на каждого члена семьи. Психологи и социологи настойчиво рекомендуют всем избегать конфликты и ссоры.



Прогулки на
свежем
воздухе —

залог
здоровья!!!



Поход в горы









Скалолазание



Конный спорт





Лыжный спорт

«Здоровье до того превышает все остальные блага жизни, что поистине: здоровый нищий счастливее больного короля»


(Артур Шопенгауэр)



здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".



II. Овощи, фрукты, ягоды

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с		н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р



Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.



III Конкурс капитанов

IV Конкурс Блицтурнир

Своё здоровье

Определим размер своего здоровья с помощью методики русского врача Н.М. Амосова. Проанализируйте свое здоровье, возьмите жетон соответствующего цвета и покажите.

- Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья .
- Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья .
- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок уровень здоровья самый низкий .

Сделайте для себя вывод.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошел даром, и вы многое почерпнули из него.

"Здоровье не купишь – его разум дарит" . Так будьте здоровы!!!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма