

# *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.*

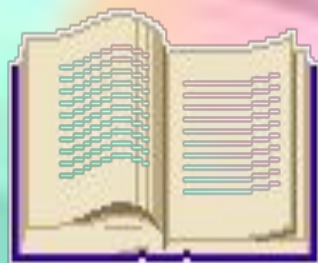


*Существует 7 советов, разработанных группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.*



# *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»*

