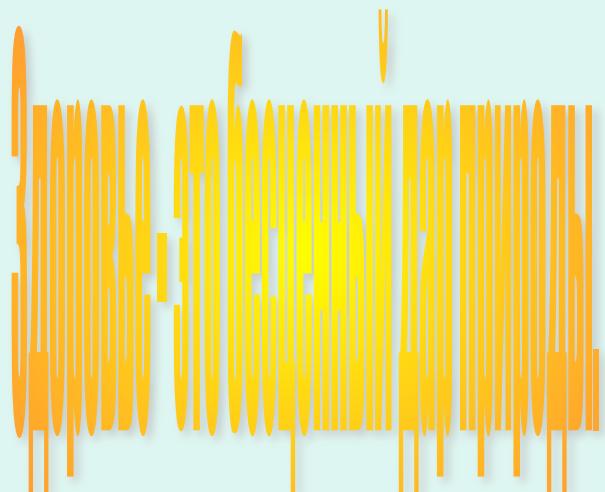


ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
И ГИПОДИНАМИЯ



образа жизни



Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.

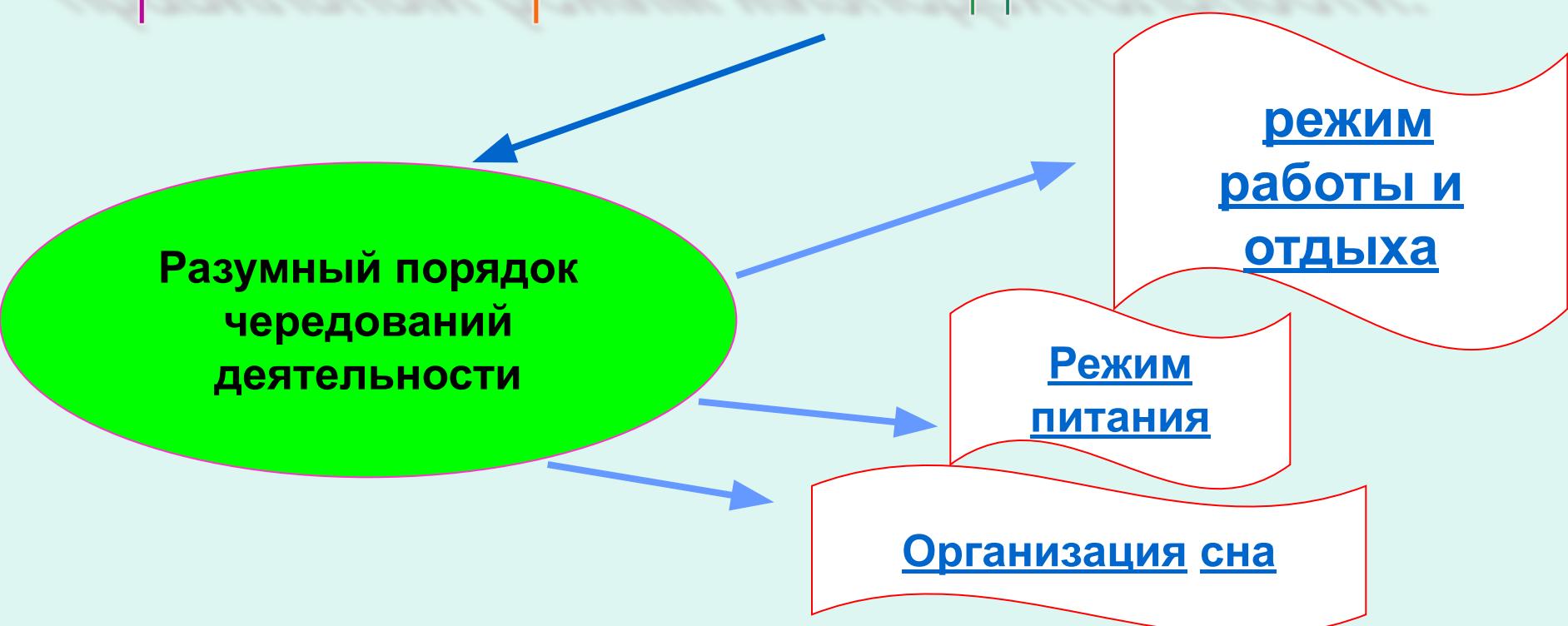
Тема урока: «Режим питания, учебы и отдыха подростка».

Задачи:

1. Систематизировать знания, необходимые для сохранения здоровья.
2. Формировать привычку соблюдать правильный режим жизнедеятельности.
3. Расширить представление о рациональном питании.
4. Учить предупреждать переутомление.

В основе ЗОЖ лежит

правильный режим жизнедеятельности:



принципы режима дня

- недопустимость частых изменений
 - постепенность перехода к новому режиму
- деятельность должна быть посильной ,
не превышать предела работоспособности
клеток головного мозга

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Основы рационального питания

- Пища служит источником энергии, которая расходуется человеком на **рост, развитие, работу**
- К пищевым веществам относятся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода – они представляют химический состав продуктов
- Потребность в различных пищевых веществах зависит от возраста, пола, характера выполняемой работы, времени года и др. причин.

Количество принимаемой пищи выражается в килокалориях; основные пищевые вещества, сгорая в организме, выделяют тепло, которое также измеряется в килокалориях.

Белки - служат материалом
при построении тканей. Белка
много в мясе, рыбе,
молоке

Жиры – служат источ-
ником энергии. Их
много в сливках,
сметане, в маслах

Химический состав продуктов:

Углеводы – источник
энергии, способствуют
поддержанию энергии в
организме. Их много в
сливках, сметане,
масле

нормы калорий:

Для детей 11-13 лет-

Юноши-28
50

Девушки-2
550

Для 14-17 лет:

Юноши-31
50

Девушки-
2750

Правила питания

- Достаточная, но не чрезмерная калорийность суточного рациона
- Обязательное использование в пище продуктов как животного, так и растительного происхождения.
- Правильный режим питания
- Употребление витаминов
- Поддержание кислотно-щелочного равновесия
- Половина желудка должна быть заполнена пищей, $\frac{1}{4}$ -водой или жидкостью и $\frac{1}{4}$ -оставаться пустой для контроля над дыханием.
- 99 больных страдают из-за неправильного питания.
- Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную деятельность организма.

Гигиена питания

Принципы питания:

- Кратность
- Дробность
- Разнообразие
- Режим



Гигиена питания

От питания зависят:

- Рост, вес.

Работоспособность.

- Настроение .
- Заболеваемость.
- Продолжительность жизни.

В течение 70 лет жизни человек в среднем потребляет более 50 т воды, 2,5 т белков, 2 т жиров, 10 т углеводов, 0,2-0,3 т поваренной соли



РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ:

с 10 до 12 часов, с 16 до 18 часов

Труд школьника:

учеба,
занятия в секциях и кружках,
домашние поручения.

Учеба требует напряжения клеток коры головного мозга

Длительная умственная деятельность приводит к
утомлению.

Как предупредить **утомление**?

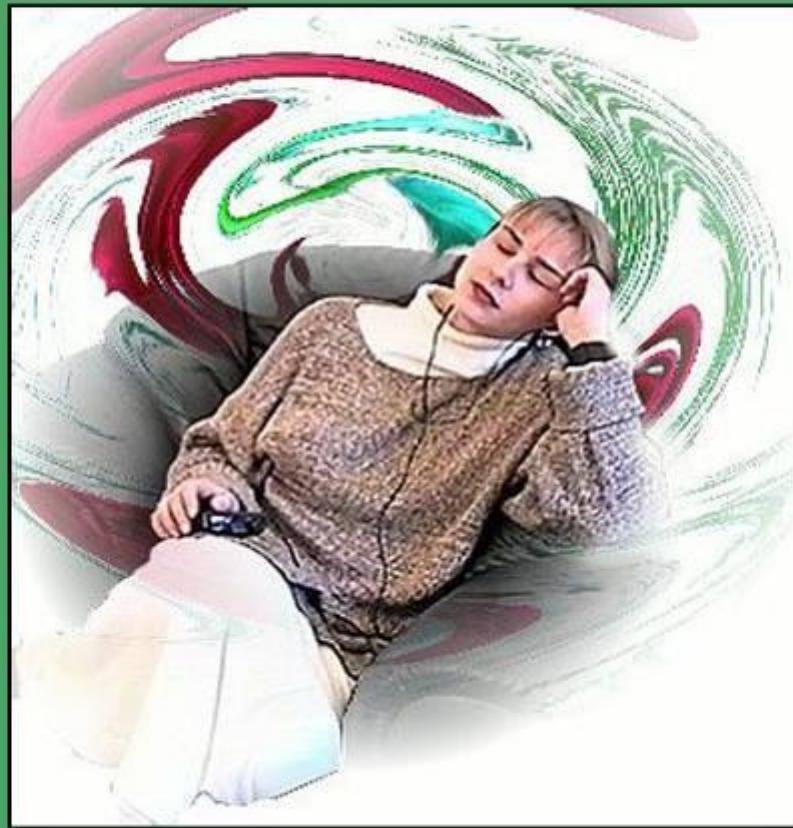
- Нужно чередовать трудовую деятельность с отдыхом.

Иначе утомление перейдет в **переутомление**.

Признаки переутомления: потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов. Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо **соблюдать принципы режима дня**

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ



- **умение правильно оценивать** свое состояние,
- осуществлять **самоконтроль** за длительностью и интенсивностью умственной и физической нагрузки и отдыха.

Как предупредить утомление?

- Нужно чередовать трудувую деятельность с отдыхом.

Иначе утомление перейдет в переутомление.

Признаки переутомления: потеря аппетита, плаксивость, снижение успеваемости, раздражительность, нарушение сна.

Высокий уровень работоспособности в утренние часы, затем с 16 до 18 часов.
Чтобы утомление не сказалось на здоровье необходимо соблюдать принципы режима дня

Как повысить эффективность самоподготовки?

**Начинай с письменных заданий средней трудности,
затем переходи к трудным.**

**Заучивание текста хорошо производить
во время ходьбы по комнате,
заучивать лучше с вечера, а утром – повторить.**

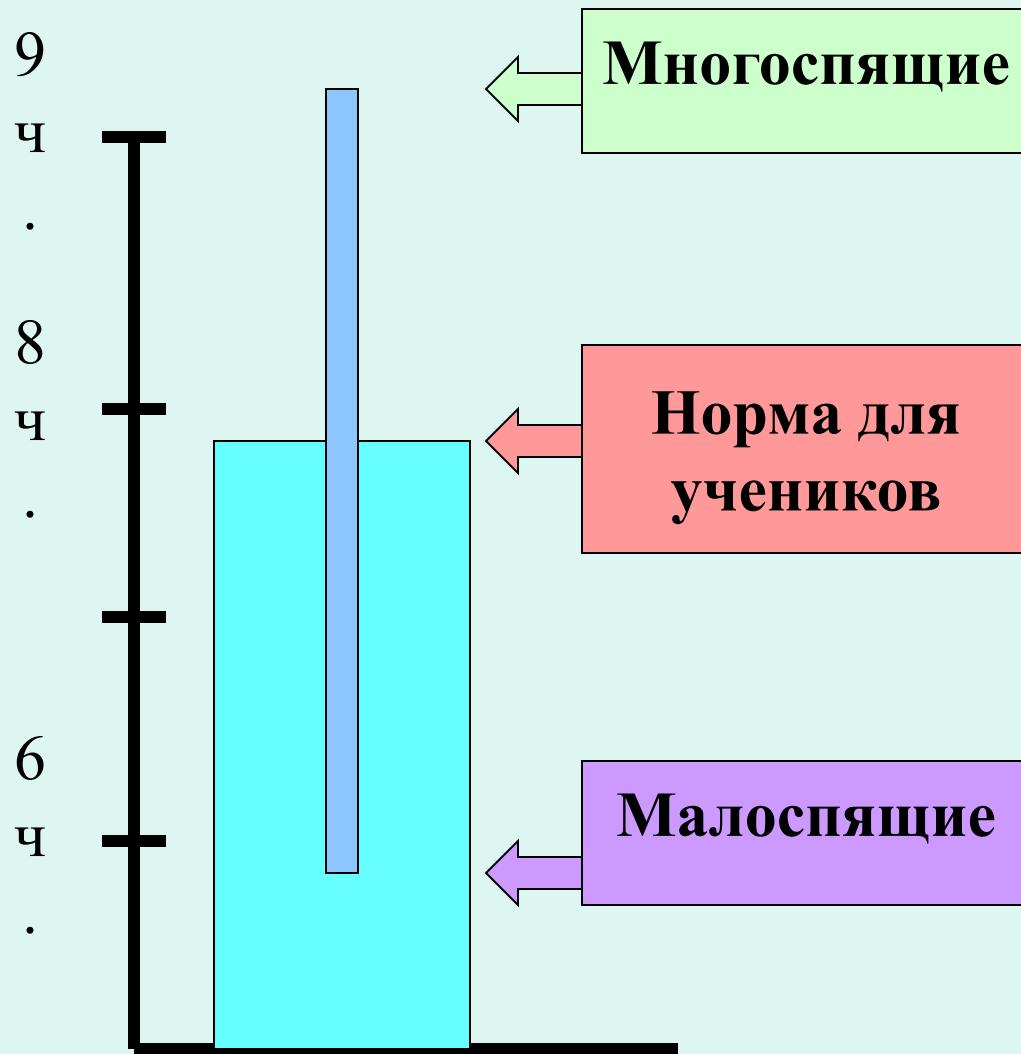
**При выполнении устных заданий :
-несколько раз прочитай,
выдели главное в нем, в виде плана запиши в тетрадь.**

СОН

Ложиться спать нужно в 22 часа. Ужин должен быть за 2-3 часа до сна, свежий воздух, комфортная температура, чистота, тишина, постоянное время отхода ко сну – способствуют быстрому засыпанию.

Своевременный подъем, утренняя гимнастика обязательные компоненты режима - они способствуют хорошему настрою на весь день.

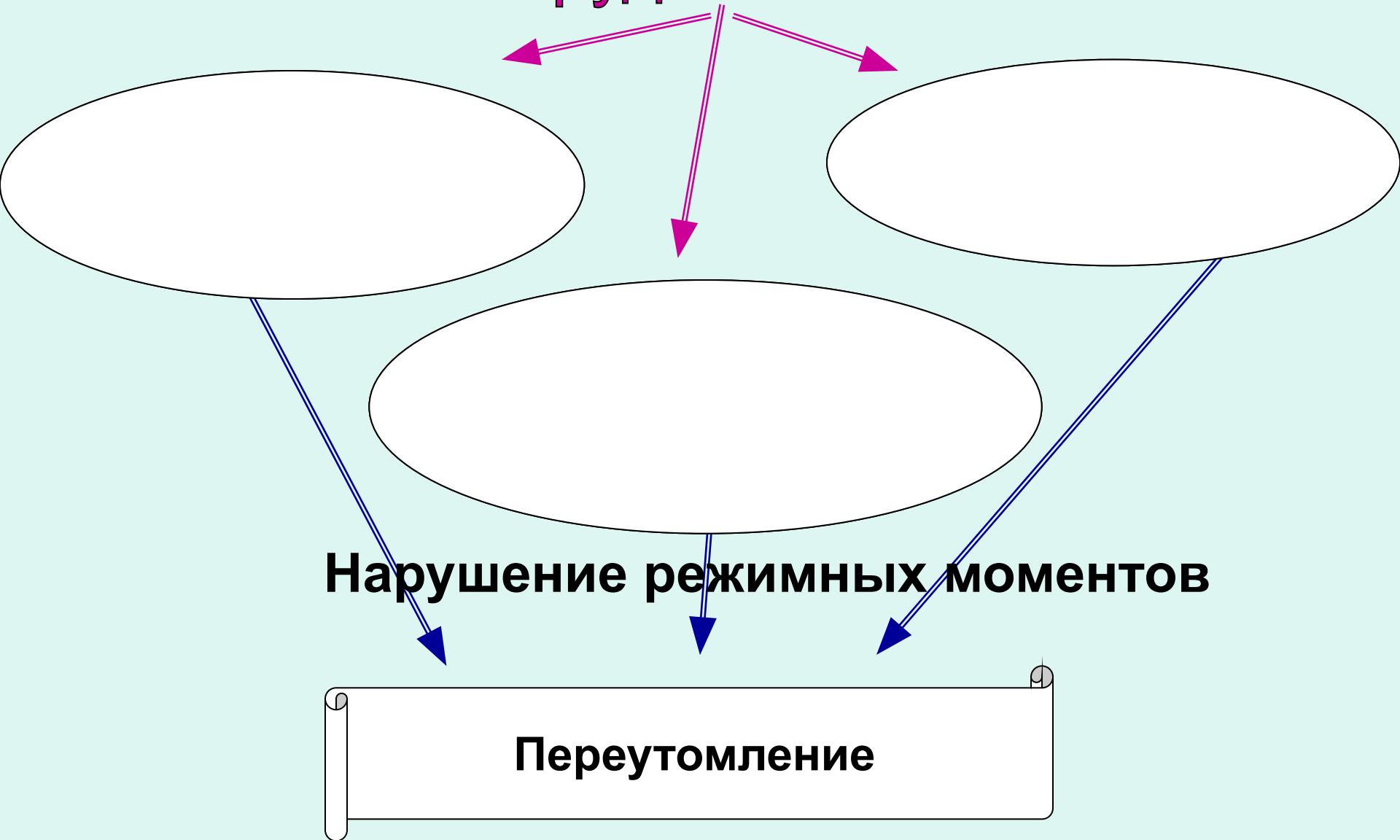
Организация сна



Расстройство сна называется **бессонницей**. Ее основные причины:

- перевозбуждение;
- бесконтрольный прием снотворных;
- «боязнь бессонницы»

Труд школьника



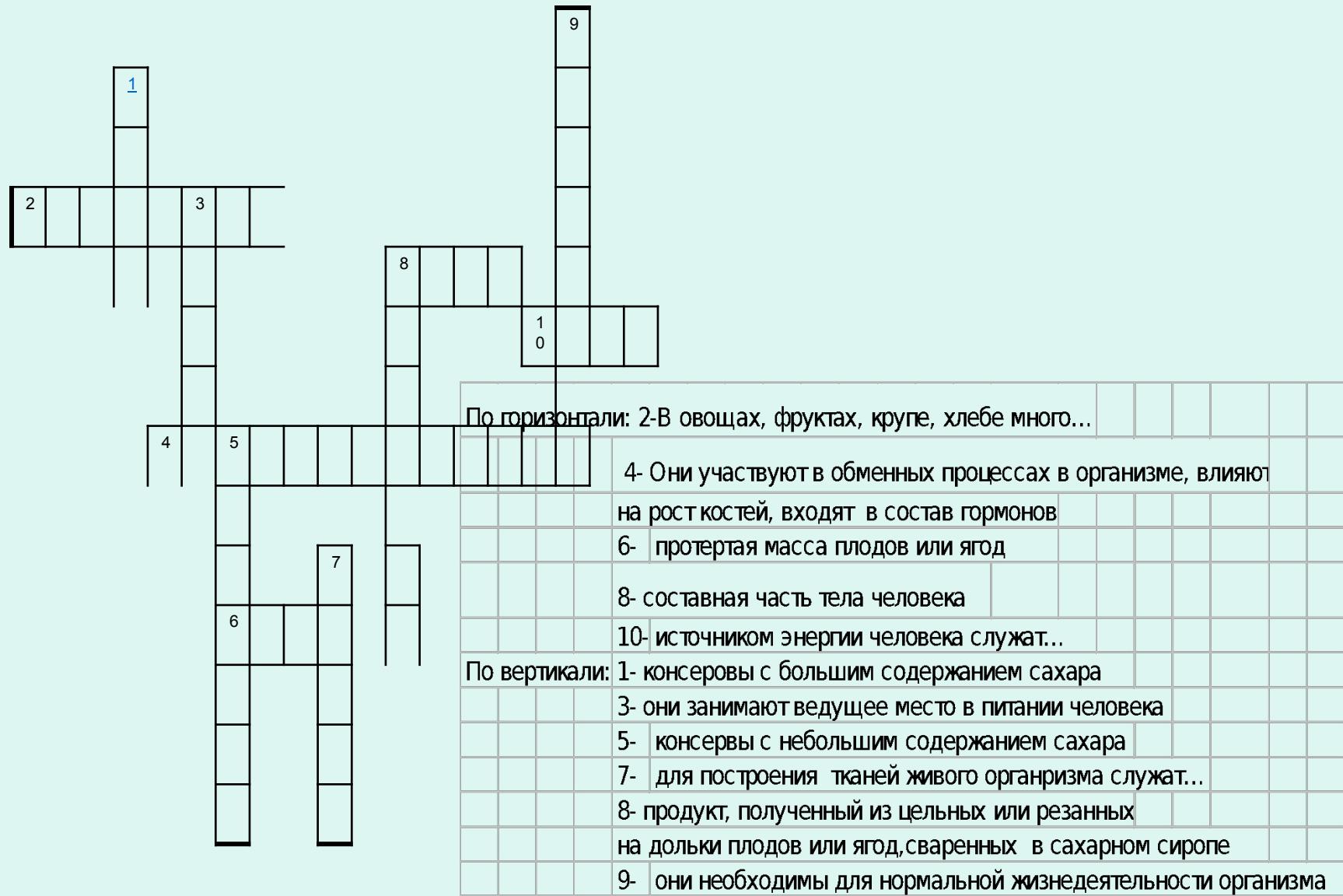
Запомни! Выработка привычки - долгий процесс.

Сон - его продолжительность имеет важное значение для здоровья.

Режим питания -не соблюдение его приводит к нарушению обмена веществ, к снижению или повышению аппетита.

Невыполнение режима - нарушает регулирующую и координирующую функции центральной нервной системы и приводят к различного рода заболеваний.

Рациональное питание



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | у | г | л | е | в | о | д |
| | | | | | | | ы |

1
д
ж

4
м
и
5
к
р
о
э
л
о
м
п
б
ю
р
е
т
о
л
к
и

8
в
о
д
а
A
P
10
ж
и
р
ы
н

9
в
и
т
а
м



Мой режим дня

| | |
|---|--|
| Пробуждение | |
| Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание. | |
| Утренний завтрак | |
| Прогулка перед школой и дорога в школу | |
| Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа. | |
| Дорога из школы домой(прогулка) | |
| Обед | |
| Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения | |
| Приготовление уроков | |
| Ужин и свободные занятия | |
| Приготовление ко сну | |
| Сон | |

Мой режим дня

| | |
|---|--------------------|
| Пробуждение | 7ч. 30 мин. |
| Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Уборка постели , умывание. | 7ч.30 мин.- 8 ч. |
| Утренний завтрак | 8ч.-8ч. 30 мин. |
| Прогулка перед школой и дорога в школу | 8ч.30мин. – 9 ч |
| Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа. | 9ч. – 14ч. 40 мин. |
| Дорога из школы домой(прогулка) | 14ч. 40мин. – 15ч. |
| Обед | 15ч. – 15ч. 30мин |
| Пребывание на воздухе:прогулка, подвижные игры,развлечения | 15ч. 30 мин –17ч. |
| Приготовление уроков | 17ч.-20ч. |
| Ужин и свободные занятия | 20ч.-21ч. 30мин. |
| Приготовление ко сну | 21ч. 30мин – 22ч. |
| Сон | 22ч.-7ч.30мин. |