

Доклад на

тему:

**Здоровый
образ жизни.**

Подготовила: Ахметшина Г.А.

«Влияние компьютера и сотового телефона на здоровье»

**«Я введу тебя в мир того,
каким надо быть, чтобы быть:**

Человеком - Умным,

Красивым и Здоровым»

(Эммануил Кант)

Секрет гармонии прост — здоровый образ жизни:

- * рациональное питание**
- * занятия физкультурой и спортом**
- * соблюдение режима дня (сон)**
- * хорошие взаимоотношения с
окружающими**

Отрицательные факторы:

- курение, алкоголь, наркотики

- эмоциональная и психическая

напряженность, стрессы

- неблагоприятная экология

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- ◎ **создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,**
- ◎ **тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,**
- ◎ **повышенное внимание к состоянию здоровья детей.**

Пословицы про здоровье

- ◎ 1. В здоровом теле , здоровый дух.
- ◎ 2. Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
- ◎ 3. Заболел живот, держи закрытым рот.
- ◎ 4. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- ◎ 5. Землю сушит зной, человека болезни.
- ◎ 6. К слабому и болезнь пристает.
- ◎ 7. Поработал отдохни.
- ◎ 8. Любящий чистоту – будет здоровым.

Что же такое здоровье?

- Здоровье – это когда тебе хорошо.
- Здоровье – это когда ничего не болит.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила.



Вредные факторы воздействующие на человека:

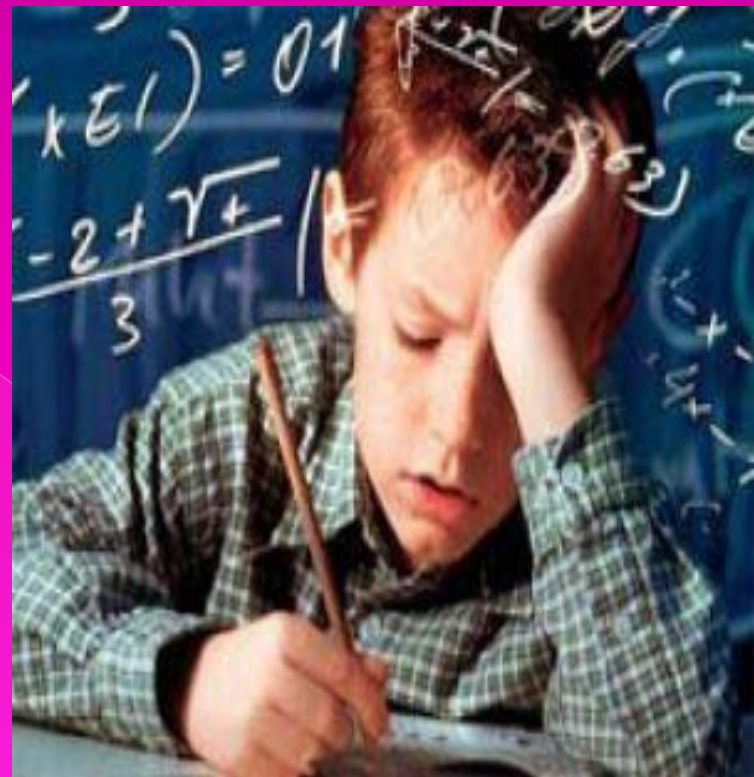
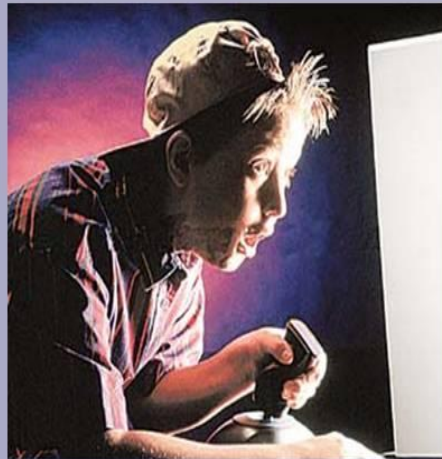
- ◎ **Утомляемость**
- ◎ **Компьютерная зависимость**
- ◎ **Нарушение детского кругозора**
- ◎ **Воплощение игры в реальность**
- ◎ **Детская агрессия и жестокость**
- ◎ **Родительская невнимательность**
- ◎ **Детский эгоизм**
- ◎ **Неправильное восприятие мира**
- ◎ **Нежелание общаться с реальными людьми**
- ◎ **Трата времени**

Утомляемость

Компьютерная зависимость

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)



Нарушение детского кругозора Воплощение игры в реальность



Детская агрессия и жестокость Родительская невнимательность



Сколько ни учи своих детей хорошим манерам,
они все-таки ведут себя так, как отец с матерью

Детский эгоизм

Неправильное восприятие мира



Нежелание общаться с реальными людьми Трата времени



Санитарные Правила и Нормы, по которым ученикам разных классов разрешается сидеть за монитором определенное время:

- ◎ для учащихся 1-х классов – 10 минут;**
- ◎ Для учащихся 2-5 классов – 15 минут;**
- ◎ Для учащихся 6-7 классов – 20 минут;**
- ◎ Для учащихся 8-9 классов – 25 минут;**
- ◎ Для учащихся 10-11 классов –30 минут**

Лев Кассиль:

Семья и школа – это берег и море.

**На берегу ребенок делает свои
первые шаги,**

получает первые уроки жизни,

**а потом перед ним открывается
необозримое море знаний,**

**и курс в этом море прокладывает
школа.**

Это не значит, что он должен совсем

**Спасибо за
внимание :)))**