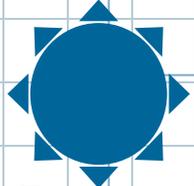
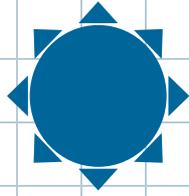
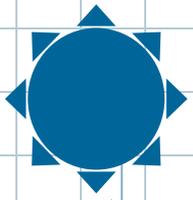




**Гаффарова
Илюся
Исламовна
классный
руководитель 8
класса МБОУ СОШ
с. Денискино
Федоровского
района**



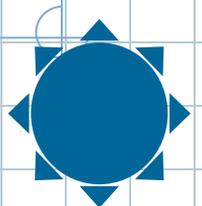
Мастер -класс на тему:

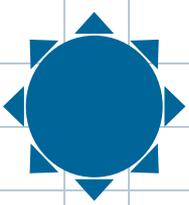
« Экология здоровья »

Цитата:

*«Здоровье – не всё, но всё без
здоровья - НИЧТО»*

(Сократ)





Здоровье - ключевая ценность для любого человека.

Множество факторов влияет на состояние здоровья, причем не всегда положительно:

- ◆ образ жизни, условия труда и проживания, привычки и поведение-49-53%,
- ◆ наследственность-18-22%,
- ◆ внешняя среда, природно-климатические условия-17-22%,
- ◆ здравоохранение 8-10%.



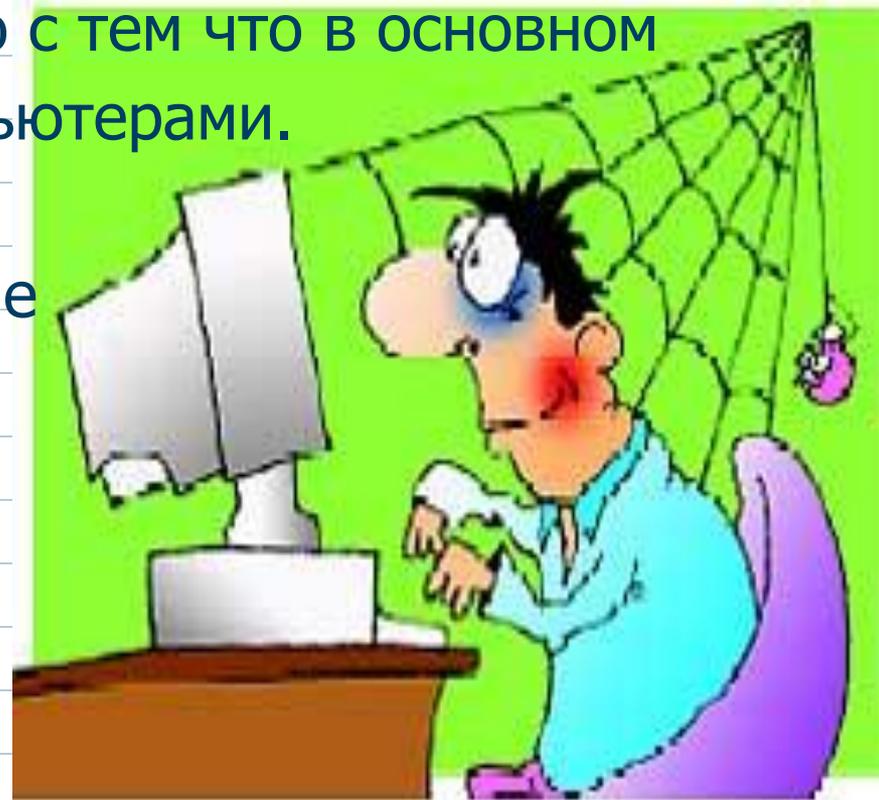
Здоровье человека в настоящее время

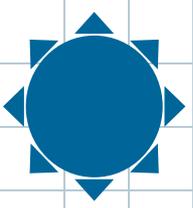


Уровень физической активности в наши дни снизился не только у горожан, но и у жителей сельской местности. Жизнь и работа в настоящее время похожа на борьбу за свое здоровье . Все это связано с тем что в основном сейчас люди работают за компьютерами.

Даже летний отпуск и поездки за город в конце недели многие люди предпочитают проводить в автомобиле, ограничив до минимума прогулки.

Это приводит к гиподинамии.





Влияние гиподинамии на здоровье человека



Гиподинамия (пониженная подвижность) — нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с неподвижным образом жизни (из-за развития коммуникативной техники)





Глаза -это зеркало души



Но к сожалению современный образ жизни и работы сказывается на глазах очень сильно. При постоянной работе за компьютером глаза краснеют и болят.

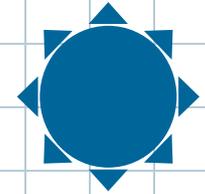
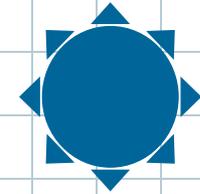
Что в итоге приводит к ослаблению зрения. Поэтому необходимо делать гимнастику чтобы снять усталость



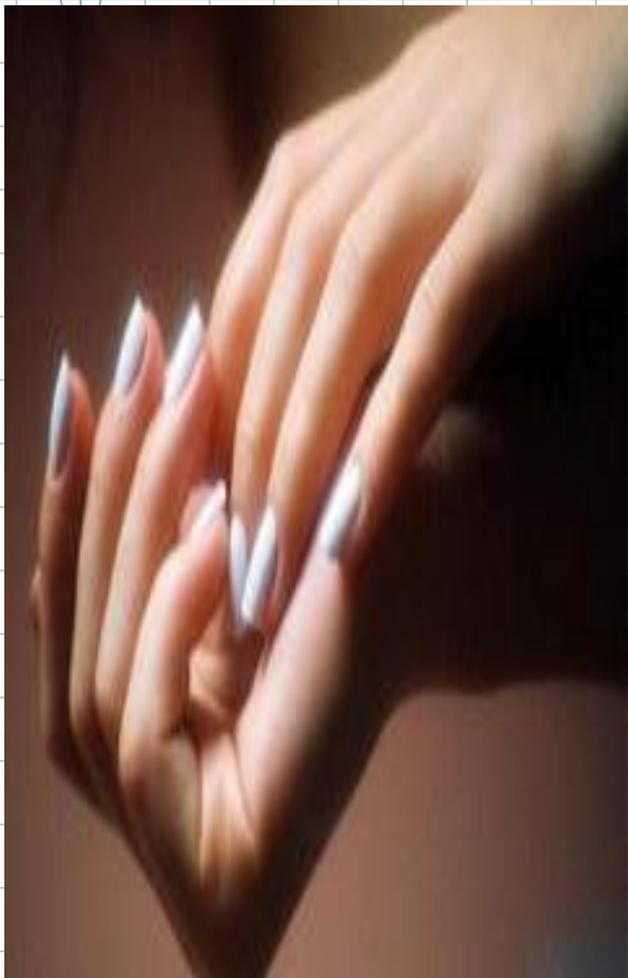
Гимнастика для глаз



Недостаточная физическая активность часто сочетается с ожирением



Туннельный синдром: заболевание офисного сотрудника

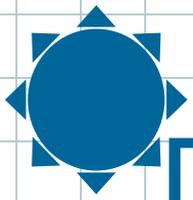


- ◆ С неприятными ощущениями в «рабочей» руке сталкиваются все, кто вынужден достаточно долго заниматься ручным трудом, требующим мелких движений пальцами. Постоянное напряжение кистей, особенно правой у правшей и левой у левшей, нарушает кровообращение в руках, способствует возникновению **остеохондроза**, деформаций позвоночника, суставов рук – от плеча до пальцев.
- ◆ Недуг возникает как следствие постоянного монотонного труда, без отдыха и производственной гимнастики.

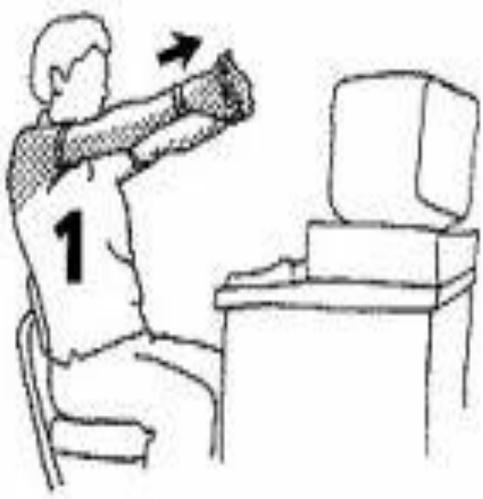
Остеохондроз – заболевание позвоночника

- ◆ Исходя из тех фактов о развитии заболевания, выделяются следующие ситуации, которые могут спровоцировать развитие заболевания:
- ◆ малоподвижный и сидячий образ жизни, из-за которого ослабевает мышечный корсет спины;
- ◆ лишний вес;
- ◆ продолжительное нахождение в неудобном положении (например, в силу профессиональных обязанностей) и неправильная осанка;





Гимнастика для спины и рук



10-20 секунд
2 раза
(я из такого положения
далее поднимаю
руки вверх и тяну)



10-15 секунд



8-10 секунд
в каждую сторону



15-20 секунд





3-5 секунд
3 раза
(поднимаю плечи,
стараясь коснуться ушей :)



10-12 секунд каждую руку
голову сильно
не тяните!



10 секунд



10 секунд
(по-моему, тут
изображено
выворачивание
запястий)



по 8-10 секунд



8-10 секунд
в каждую сторону
(сам такого не делаю,
поскольку нету места)

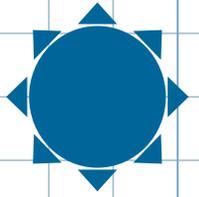


10-15 секунд
2 раза
(тянем плечи назад,
используя крестец
как опору)



ну и потрясти руками
8-10 секунд, чтоб
добавить динамики

★ Все зависит от нас самих



- ▶ Слишком много людей оправдывают свою инертность, лень такими «уважительными» причинами, как перегруженность на работе, желание отдохнуть после трудового дня, посмотреть телевизор, почитать книгу и т. д.





Стихотворение неизвестного автора

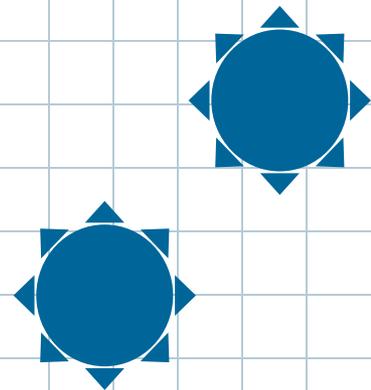
- 
- ▶ Мы за компьютером сидим, уткнувшись в монитор.
 - ▶ Мы пленены буквально им, пища тут всякий вздор.

 - ▶ Нет, чтобы встать из-за стола. Размяться! Так ведь лень!
 - ▶ Вот как уж сильно в плен взяла компьютерная тень.

 - ▶ А мышцы шеи и спины дряхлеют и болят,
 - ▶ Они ведь так напряжены который год подряд.

 - ▶ Вот для ленивых и больных, желая им помочь,
 - ▶ Я написала этот стих, чтоб боль прогнать их прочь.

 - ▶ И если вам размяться лень, а боль скрутила вас —
 - ▶ Его читайте каждый день не менее трех раз!

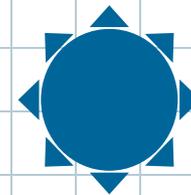
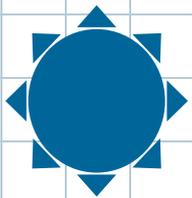


Один из рецептов здоровья – это **УЛЫБКА**



1. она поднимает настроение, даже если первоначально вызвана искусственно.
2. улыбка располагает к нам окружающих, вызывает ответные положительные эмоции учеников.
3. заметно подтягивает мышцы лица, позволяет выглядеть молодо и мило





будьте здоровы!!!

