



«За
здоровый образ
ЖИЗНИ»

Тематическое мероприятие

- Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Сократ

ЗОЖ (здоровый образ жизни)
– это индивидуальная
система поведения человека,
направленная на сохранение
и укрепление своего
здоровья.

*«Чтоб мудро жизнь прожить, знать
надобно немало.*

*Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем, что попало ешь,
И лучше будь один, чем вместе
с кем попало».*

Омар

Хайям

ЗОЖ

```
graph TD; ZOZH[ЗОЖ] --- A[Двигательная активность]; ZOZH --- B[закаливание]; ZOZH --- C[Отказ от вредных привычек]; ZOZH --- D[Безопасное поведение]; ZOZH --- E[Рациональное питание]; ZOZH --- F[Высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе]; ZOZH --- G[Личная гигиена]; ZOZH --- H[Соблюдение режима труда и отдыха];
```

Двигательная
активность

закаливание

Отказ от вредных привычек

Безопасное поведение

Рациональное питание

Высоконравственное
отношение к окружающим
людям, обществу, природе

Соблюдение режима
труда и отдыха

Личная гигиена

Вредные привычки:

- - *курение;*
- - *употребление спиртных напитков;*
- - *употребление наркотических веществ;*
- - *не соблюдение режима дня (сон, питание, смена труда и отдыха)*
- - *не соблюдение личной гигиены, опасное поведение в быту.*
- - *малоподвижный образ жизни.*

**«Надо непременно
встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым
нравственно».**

Лев Николаевич Толстой

Режим дня

Подъем 7.00

УГГ, уборка постели, умывание 7.00 – 7.15

Завтрак 7.15 – 7.30

Дорога в школу 7.30 – 7.50

Занятия в школе 8.00 – 13.30

Дорога из школы 13.30 – 14.00

Обед 14.00 – 14.30

Работа по дому 14.30 – 15.30

Пребывание на воздухе 15.30 – 16.30

Приготовление уроков 16.30 – 19.30

Вечерний отдых 19.30 – 20.00

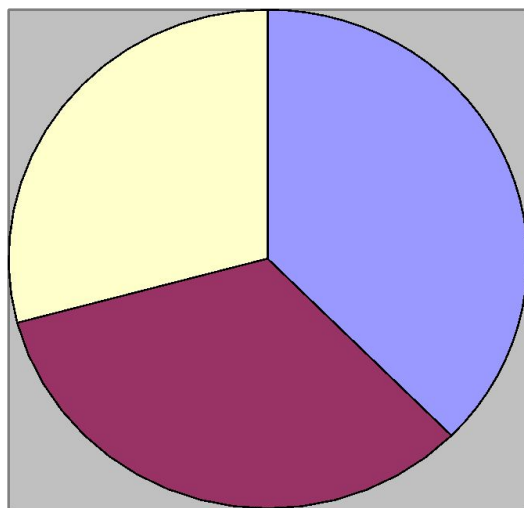
Ужин и свободные занятия 20.00 – 21.00

Сон 21.00 – 7.00

Таблица двигательной активности учащихся

№ п/п	Вид деятельности в режиме дня	Время отведенное	Время двигательн. активности
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	7.00-7.15	15 мин
2	Дорога в школу	7.30 – 7.45	15 мин
3	Зарядка перед уроками	7.48 – 7.58	10 мин
4	Уроки	8.00 – 13.00	
5	Игры на переменах		20 мин
6	Физкультминутки на уроках, урок физкультуры		1 час
7	Дорога домой	13.40 – 14.00	20 мин.
8	Обед	14.00 – 14.30	20 мин
9	Работа по дому	14.30 – 15.30	1 час
10	Прогулка , тренировка	15.30 – 17.00	1 ч. 30 мин
11	Домашнее задание	17.00 – 19.00	
12	Физкультпауза		20мин

13	Ужин	19.00 – 19.30	20 мин
14	Свободное время	19.30 - 21.30	
15	Просмотр телевизора, чтение, игры на компьютере		
16	Самостоятельные занятия физ.упражнениями		2 час
17	Подготовка ко сну, сон	21.30 – 22.00	30 мин
	Общее время двигательной активности за день		8 часов



Сон
9ч
Д. А
П. Д
7ч

8ч

ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- влияние на психику.



Рациональное Питание

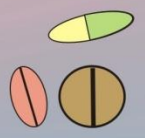


1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



