



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Здоровье – это бесценный дар,
Он дан увы не навечно , его надо
беречь!*



И.И. Павлов



Наше здоровье – в наших руках

Мы подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- *на 50% от образа жизни;*
- *на 20% от наследственности;*
- *на 20% от окружающей среды;*
- *на 10% от развития системы здравоохранения*

Компоненты здорового образа жизни:

- *Правильное питание*
- *Занятие физкультурой и спортом*
- *Правильное распределение режима дня*
- *Закаливание*
- *Личная гигиена*
- *Отказ от вредных привычек*
-

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(c) Ounet.ru

ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ПЕРЕКУС



УЖИН



2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



3. ЗАКАЛИВАНИЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



4. *Здоровье человека зависит от окружающей среды*

Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим взорам места.

5. Здоровье зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей - сегодняшних школьников.

6. РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

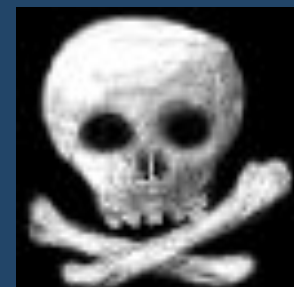
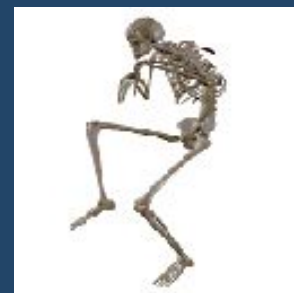


За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон — один из главных признаков здорового образа.

7. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

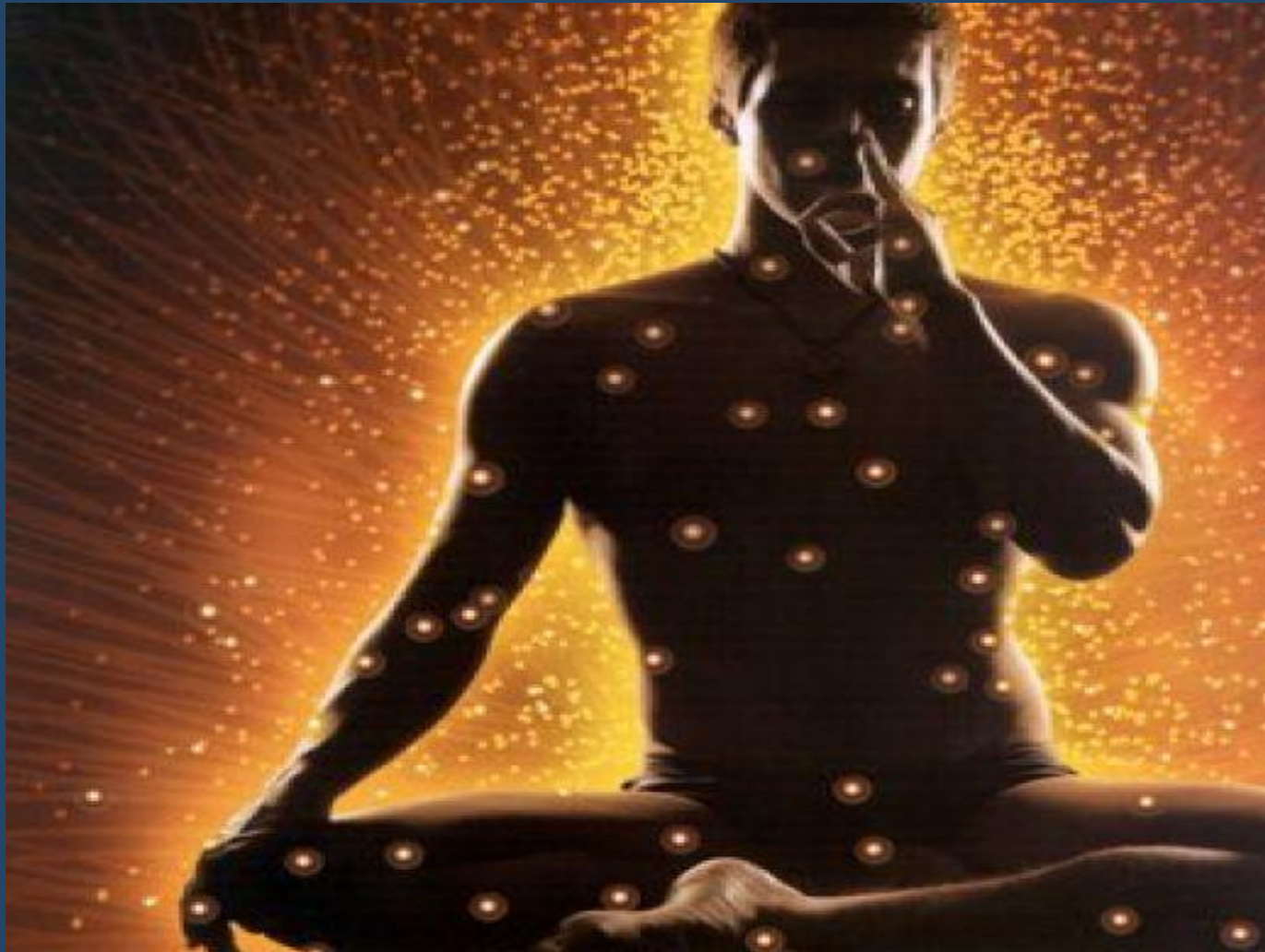
Сигареты и алкоголь также разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

П
О
С
Л
Е
Д
С
Т
В
И
Я





8. Психологическая саморегуляция



Это важно !



Для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Мы перечислили самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.



Вопрос 1: Факторы определяющие здоровье

- *1 место – образ жизни – 17 человек*
- *2 место – экология – 1 человек,
медицина – 1 человек,
наследственность – 1 человек*

Вопрос 2: Жизненные приоритеты

- ❖ Семья – 13 чел.
- ❖ Здоровье – 4 чел.
- ❖ Работа – 2 чел.
- ❖ Отдых – 1 чел.

Вопрос 3: Получение информации о ЗОЖ

- Врач – 11 чел.
- Телепередачи – 5 чел.
- Семья – 2 чел.
- Учитель – 2 чел.
- Друзья – 0 чел.

Вопрос 4: Факторы положительно влияющие на здоровье

- ❖ Сон – 5 чел.*
- ❖ Питание – 5 чел.*
- ❖ Физическая культура – 4 чел.*
- ❖ Психическое благополучие – 3 чел.*
- ❖ Гигиена – 2 чел.*
- ❖ Отдых – 1 чел.*

Вопрос 5: Факторы отрицательно влияющие на здоровье

- ✓ Курение – 6 чел.*
- ✓ Алкоголь – 6 чел.*
- ✓ Не соблюдение гигиенических требований – 4 чел.*
- ✓ Физическое перенапряжение – 2 чел.*
- ✓ Дефицит времени – 2 чел.*

Вопрос 6. Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем

Факторами мешающими заниматься своим здоровьем большинство участвующих в опросе поставили:

первое место – лень – 11 человек

второе место – недостаток времени - 5 человек

третье место – отсутствие интереса – 2 человека

четвертое место - отсутствие условий – 1 человек и

материальные затруднения – 1 человек

Вопрос 7. Отношение к здоровью

- Занимаюсь физической культурой – 7 чел.*
- Рационально питаюсь – 7 чел.*
- Систематически закаливаюсь – 3 чел.*
- Соблюдаю режим дня – 3 чел.*

Вопрос 8. Задумываюсь над СВОИМ здоровьем

- Задумываюсь над своим здоровьем – 10 чел.
- Иногда задумываюсь – 7 чел.
- Не задумываюсь – 2 чел.

Вопрос 9. Вредные привычки

Курят всего – 11 чел

Юноши – 5 чел.

Девочки – 6 чел.

Курю 1 сигарету в день – 5 чел.

Курю 5 сигарет в день – 2 чел.

Курю более 5 сигарет в день – 4 чел.

Вопрос 10. В семье занимаются физкультурой

Занимаются – 3 чел.

Иногда – 9 чел.

Не занимаются – 8 чел.

Вопрос 11. В семье курят

- ❖ Мама и папа у 4 чел.
- ❖ Только папа у 4 чел.
- ❖ Только мама у 1 чел.
- ❖ Родители не курят у 11 чел.

Вопрос 12. ПРИЧИНЫ КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ КУРИТЬ

- ✓ Баловство – 6 чел.
- ✓ «Личные драмы», одиночество – 4 чел.
- ✓ Желание быть похожими на окружающих – 1 чел.

Вопрос 13. Оценка уровня своего физического развития

- Высокий – 4 чел.*
- Средний – 15 чел.*
- Низкий – 1 чел.*

Вопрос 14. Употребляют алкоголь

- 1 раз в месяц – 9 чел.
- 2 раза в месяц – 3 чел.
- 3 раза в месяц – 1 чел.
- Не употребляют – 7 чел.

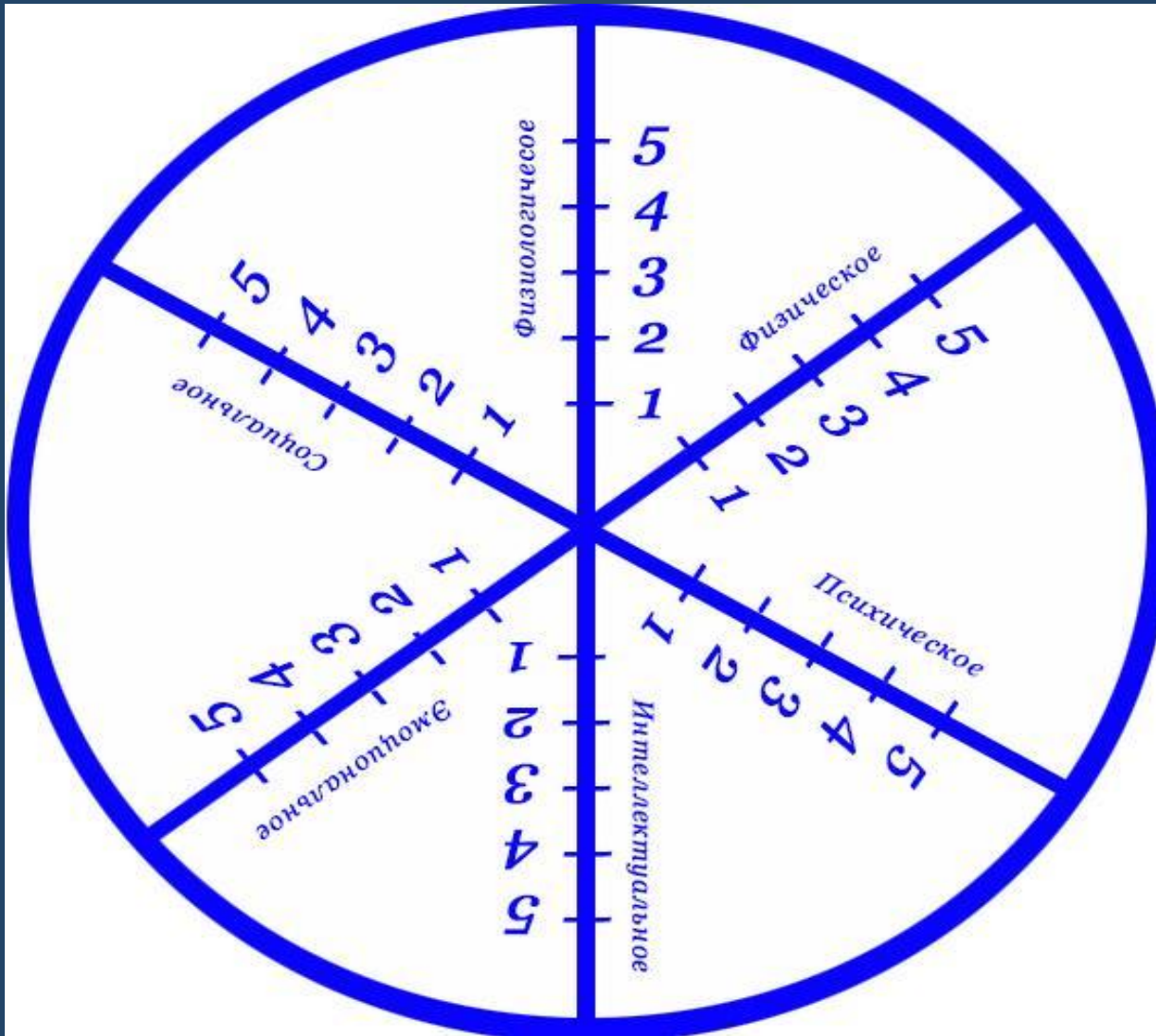
Вопрос 15. Хронические заболевания

- ❖ Имеют – 7 чел.*
- ❖ Не имеют – 13 чел.*

Анализ анкетирования

- *Большинство участвующих в анкетировании разрушают свое здоровье курением и употреблением алкогольных напитков*
- *Вредные привычки - в конечном итоге обязательно превращаются в самоцель и постепенно в той или иной степени подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.*

Колесо здоровья





*Помните, о сохранении
вашего здоровья кроме вас
самих никто не позаботится.*

*Не утренняя зарядка, не
часовая физкультура и бег
трусцой, а культура труда,
отдыха, сна, питания и жизни в
целом - всё это есть основа
нашего здоровья.*

