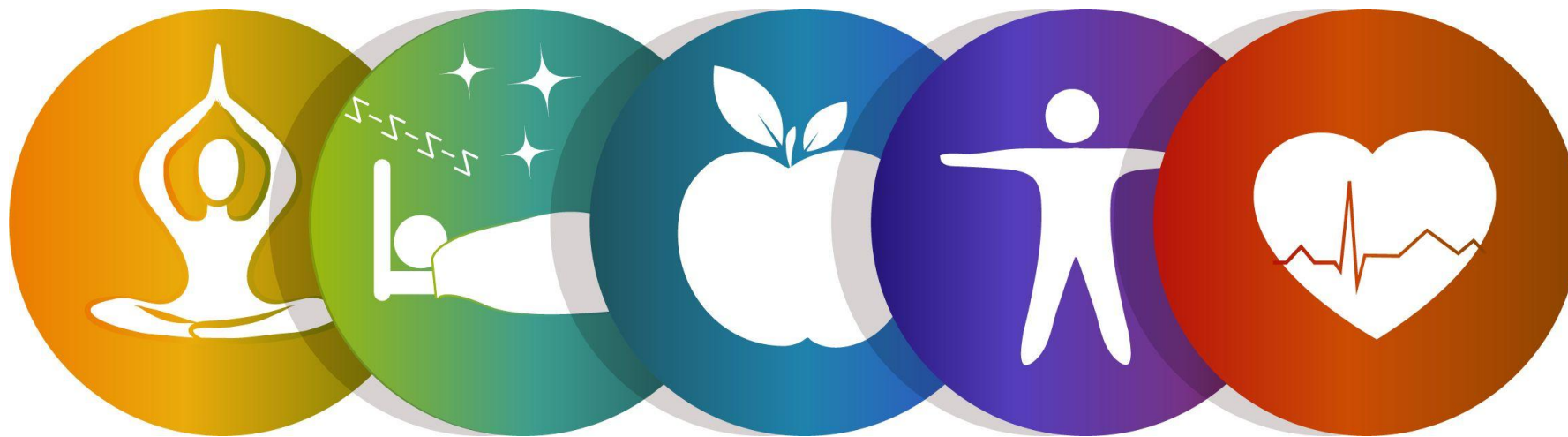


Повышение интереса учащихся к ЗОЖ

На уроках физической культуры

ЗОЖ - что такое?

Для начала мы должны разобраться в понятии ЗОЖ. ЗОЖ - здоровый образ жизни. Для того чтобы наслаждаться счастливой жизнью, нужно иметь крепкое здоровье и это аксиома. А что бы иметь крепкое здоровье нужно им заниматься и знать, что способствует его укреплению и поддержанию.



Цель ЗОЖ.

Цель ЗОЖ состоит в том, чтобы человек жил наполненной, физически активной жизнью, радовался бытию и поддерживал гармоничные отношения с окружающим миром.



Как соответствовать нормам ЗОЖ?

Хорошая физическая форма и стабильное эмоциональное состояние во многом зависят от того, какую жизнь мы ведём.

Норма ЗОЖ:

- Активный образ жизни
- Здоровое питание
- Отказ от вредных привычек
- Рациональный распорядок дня



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



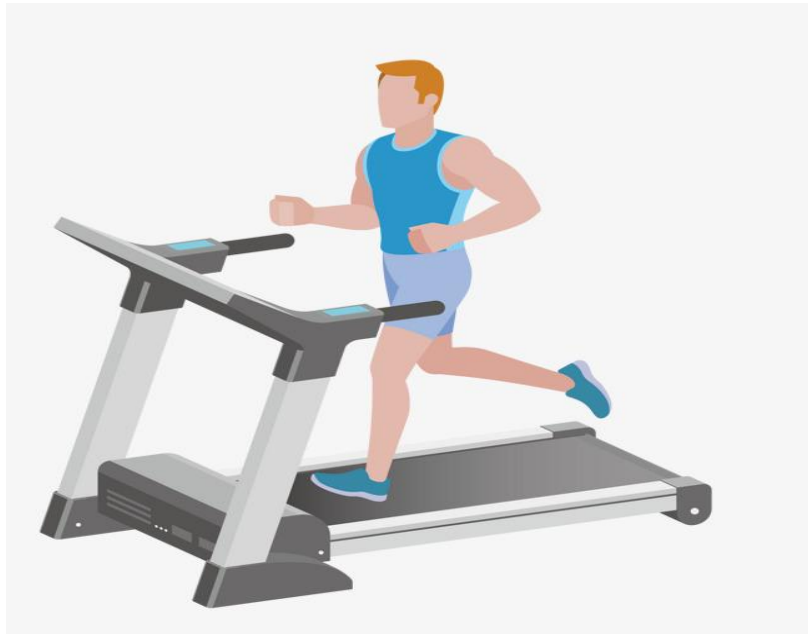
люби



радуйся жизни

Активный образ жизни.

Для первых шагов к активному образу жизни необходимо посещать уроки физкультуры, спортивные секции или записаться в спортивную школу на занятия. Стараться меньше ездить на городском транспорте - пешие или велосипедные прогулки полезны для здоровья. По утрам делать зарядку и заниматься на домашних спортивных тренажёрах (если таковы имеются).



Здоровое питание.

Первая задача при переходе на здоровое питание – это выбор оптимальной системы приёма пищи для вас в данный момент. К этому нужно подходить очень осознанно и делать плавный переход. Необходимо отказаться от нездоровой пищи - газировки, гамбургеры, одним словом Fast food.



Отказ от вредных привычек.

Об алкогольной и табачной продукции и говорить не приходится, потому что, исключая их из потребления, вы как раз и начинаете настоящий здоровый образ жизни. Алкоголь вообще токсичен для человека, а никотин вызывает привыкание и в следствии происходит постоянное отравление организма курящего.



Рациональный распорядок дня.

Распорядок дня должен быть адаптирован для каждого человека индивидуально. Он должен высыпаться, кушать по расписанию и должен выделять время на отдых, тем самым не загоняя себя в хроническую усталость.



Интерес к ЗОЖ.

Принципы здорового образа жизни.

Наконец мы можем приступить к главному вопросу нашей работы - «Как повысить интерес учащихся к ЗОЖ»

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельном.

- ▶ Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.
- ▶ Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека.

Мотивации к ЗОЖ.

Стиль здоровой жизни определяется двумя разновидностями:

- мотивация самосохранения
- мотивация подчинения своей этнокультуре



Спасибо за внимание

Мы надеемся, что вы будете придерживаться тех правил, которые были наглядно продемонстрированы в этой презентации.

Рогачев Максим 9А