

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
ШКОЛЬНИКА»  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
РЕЗАНОВА Е.Н.



**МОЕ ЗДОРОВЬЕ  
В МОИХ РУКАХ**

# ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, СПОСОБСТВУЮЩЕГО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

- Главное в жизни - это здоровье!
  - С детства попробуйте это понять!
  - Главная ценность - это здоровье!
  - Его не купить, но легко потерять.
- 
- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
  - Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье - это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».
  - Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

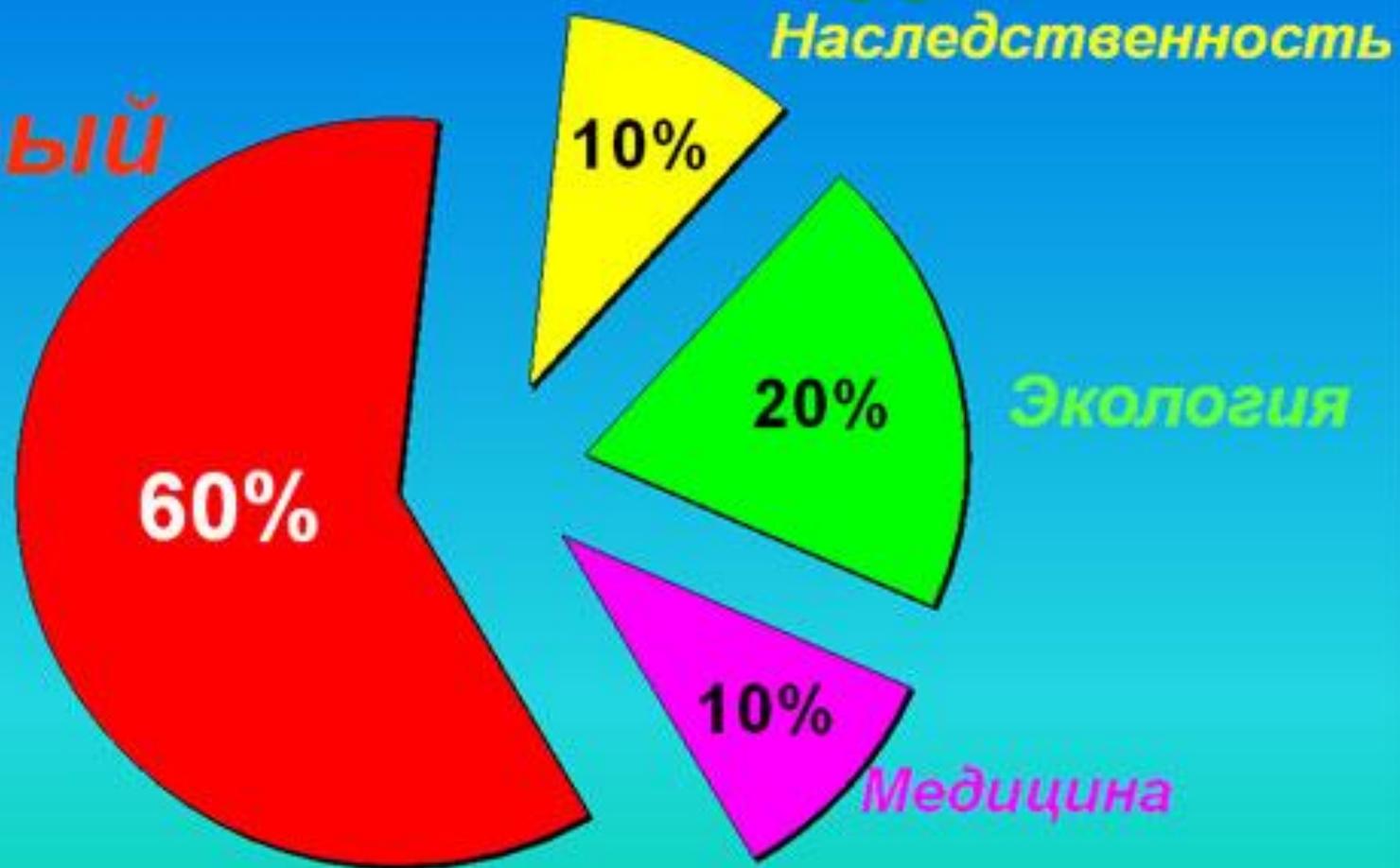
- ▣ **Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**



- ▣ **Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**
- ▣ **Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.**

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

---

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- отказ от саморазрушающего поведения

# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

---

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон

# ГИПОДИНАМИЯ - ЭТО НЕДОСТАТОЧНАЯ, ПОНИЖЕННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

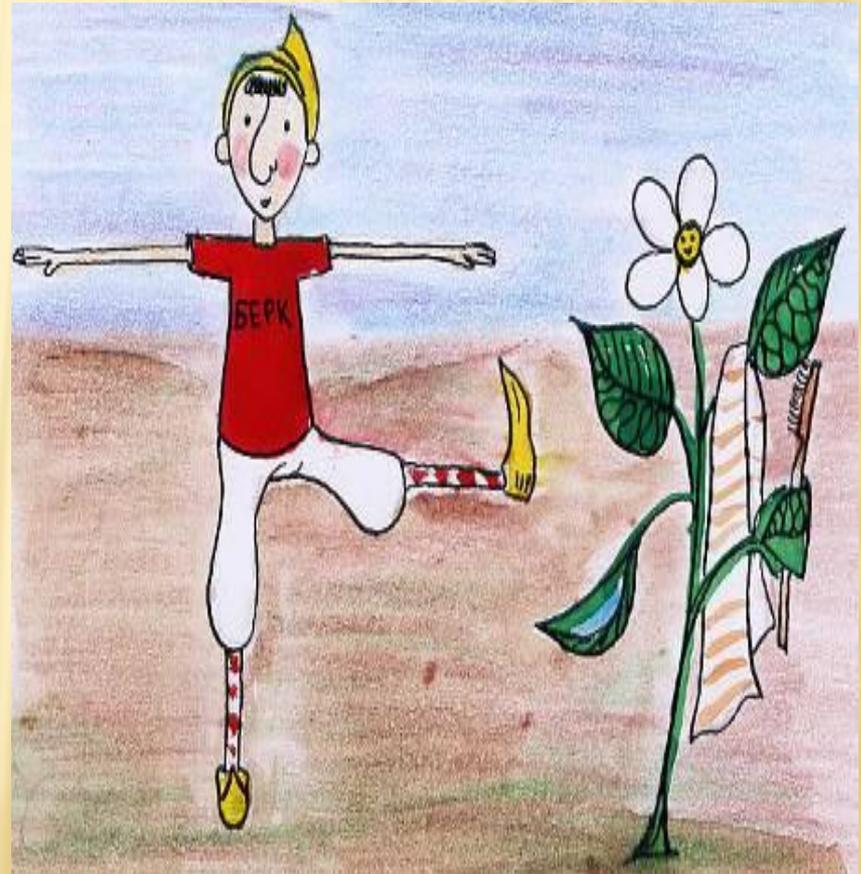
1000 лет назад великий врач  
Древнего Востока Авиценна  
писал:

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

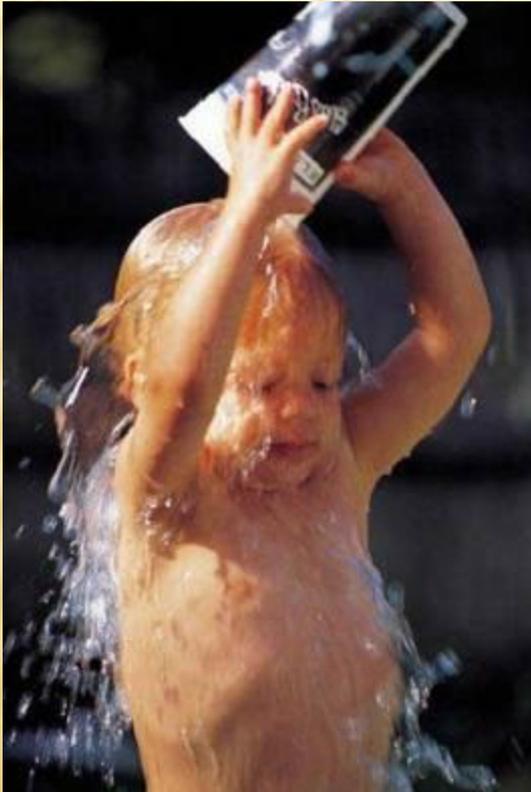
- Следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе.
- Тело по возможности должно быть обнажено (заниматься надо в трусиках и босиком), чтобы организм одновременно получал воздушную ванну.
- После гимнастики проводятся водные процедуры в виде обтираний или обливаний.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

---

- Солнце, воздух и вода –
- Наши лучшие друзья!



# ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

- ▣ **Питание** – основной источник жизни.
- ▣ **Питание** – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- ▣ **Правильное питание** способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- ▣ **Пища**- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- ▣ **Еда** – повод для общения людей.
- ▣ **Еда** – средство лечения от многих болезней.



# ВОДА

---

«Вода!

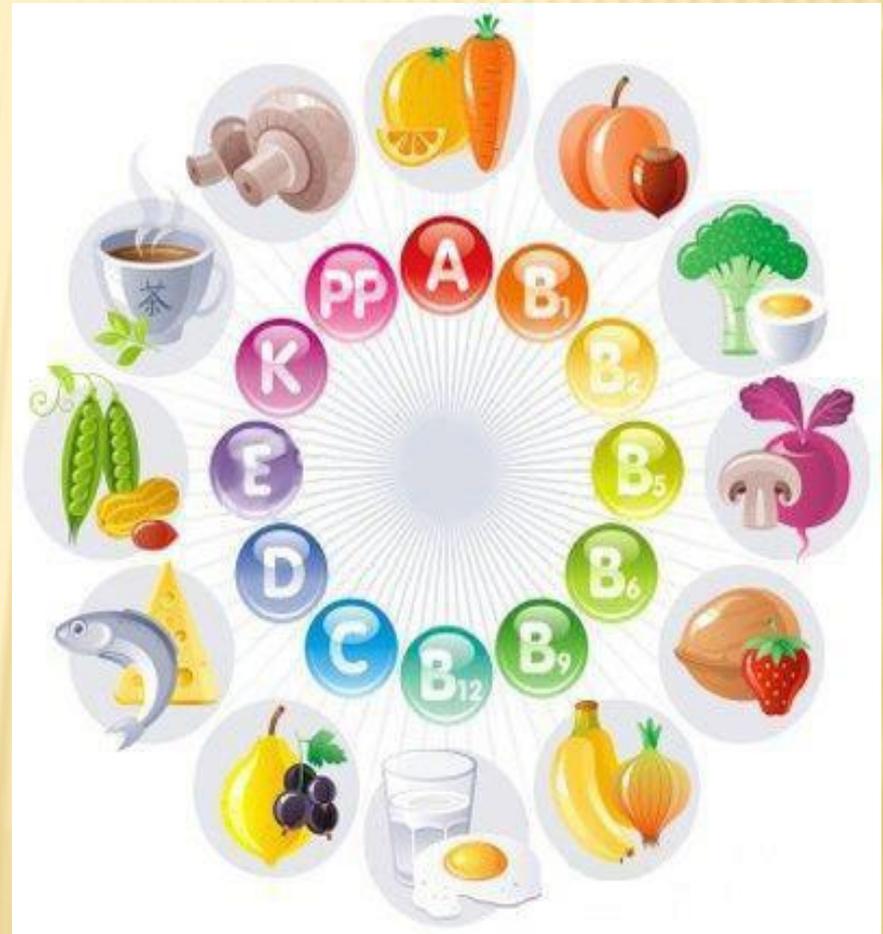
У тебя нет ни  
вкуса, ни цвета, ни запаха!  
Тебя невозможно описать!  
Тобой наслаждаются, не  
ведая, что ты такое.  
Нельзя сказать, что ты  
необходима для жизни,  
ты – сама жизнь!»



▣ Антуан де Сент-Экзюпери

# ВИТАМИНЫ

- Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.
- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# БЕЛОК

- Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма
- Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
- Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых



# ЖИРЫ

---

- Богатейший источник энергии, они
- участвуют в процессах роста и развития,
- повышают устойчивость организма к холоду
- Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире



# УГЛЕВОДЫ

---

- Источник энергии
- Способствуют экономному расходованию белка
- Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях



# ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИК ДОЛЖЕН

---

- четыре-пять раз в день в определенно время
- это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



# ЗАВТРАК

---

Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий



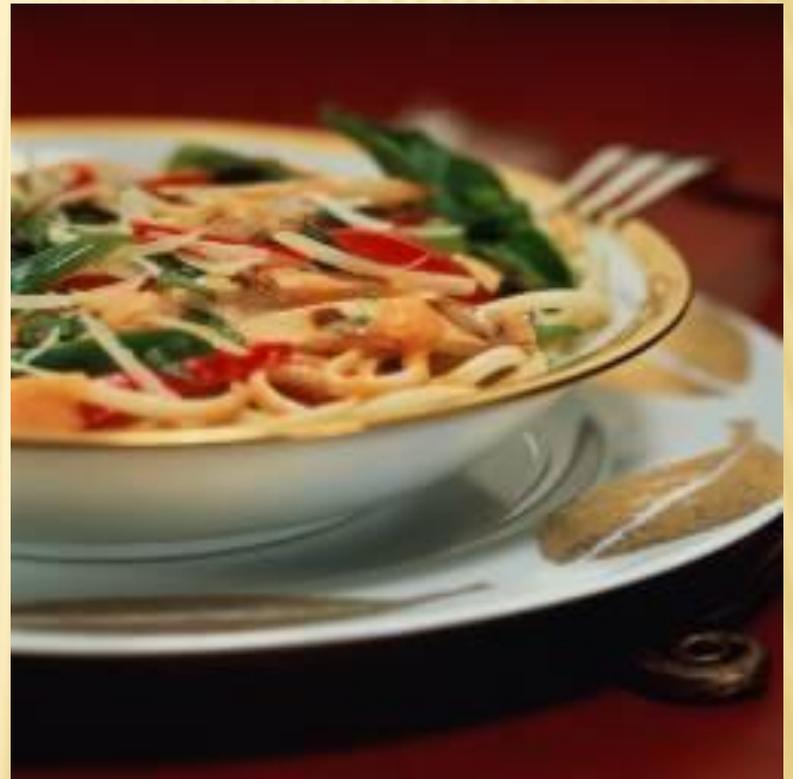
# ОБЕД

---

**Наиболее обильный прием пищи в течение дня.**

**Он должен состоять из трех блюд:**

- ▣ **Первое (супы, бульоны)**
- ▣ **Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)**
- ▣ **Третье (компот, чай)**



# ПОЛДНИК

---

Может состоять из  
молочных продуктов,  
чая со сдобой или  
бутербродом



# УЖИН

---

Состоит из: творога  
или яйца, каши, кисель  
или кефир.

Принимается за 1,5-2  
часа до сна



# КАК НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ?

---

- ❑ Спешить во время еды
- ❑ Разговаривать во время еды
- ❑ Читать, заниматься посторонними делами
- ❑ Есть на ходу



# ЧТО НЕЛЬЗЯ ПИТЬ И ЕСТЬ ДЕТЯМ?



# «ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ».



# ВОЗДУХ

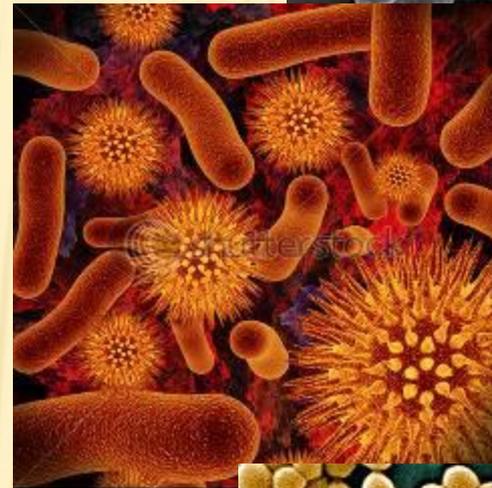
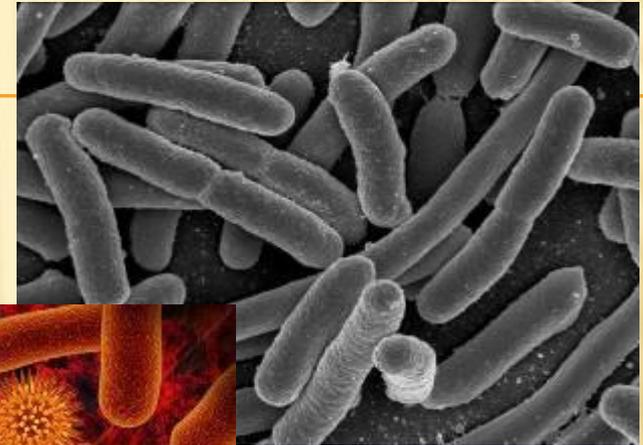
---

- «Куда не проходит солнечный луч, туда часто заходит врач»  
итальянская пословица



# ВОЗДУХ

- Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В  $1\text{м}^3$  воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.
- Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения



# КАК СДЕЛАТЬ ВОЗДУХ ЧИСТЫМ?

Проветривать комнаты

Проводить влажную уборку

Озеленять жилые помещения



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

- ▣ Баженова И.Н. Педагогический поиск. – М.: Педагогика. 1995
- ▣ Логинова Н.А. Детская тайна. – М.: Педагогика. 1999
- ▣ Мухина В.С. Детская психология. – М.: Просвещение. 2002