

«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!

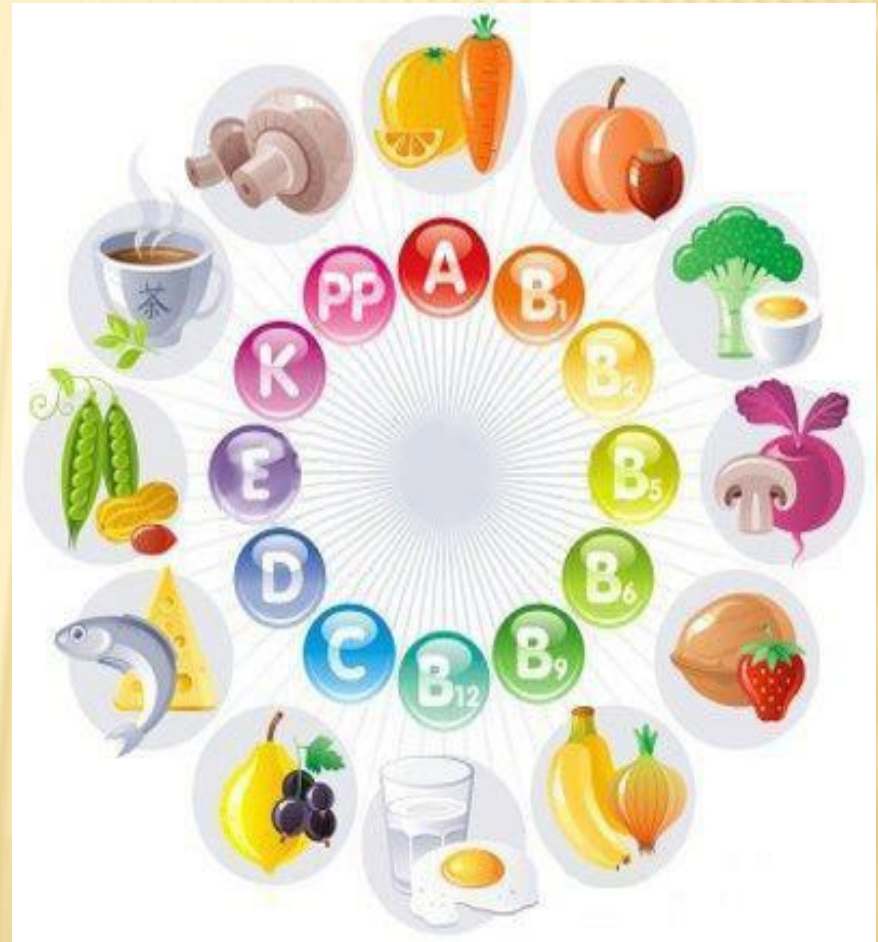
У тебя нет ни
вкуса, ни цвета, ни запаха!
Тебя невозможно описать!
Тобой наслаждаются, не
ведая, что ты такое.
Нельзя сказать, что ты
необходима для жизни,
ты – сама жизнь!»



▣ 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
- Содержаться 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».



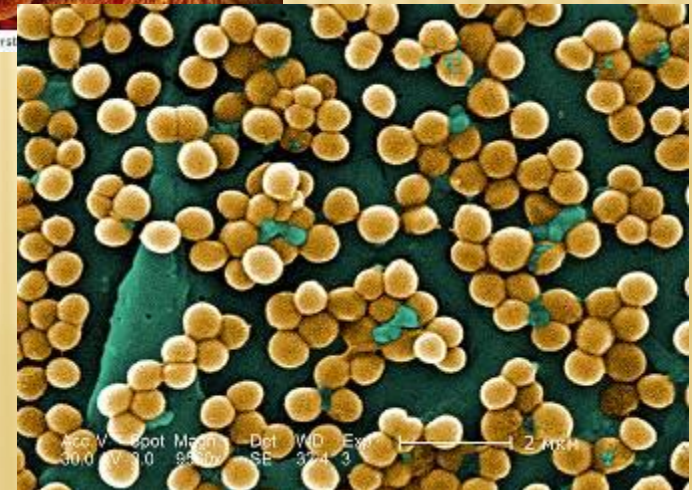
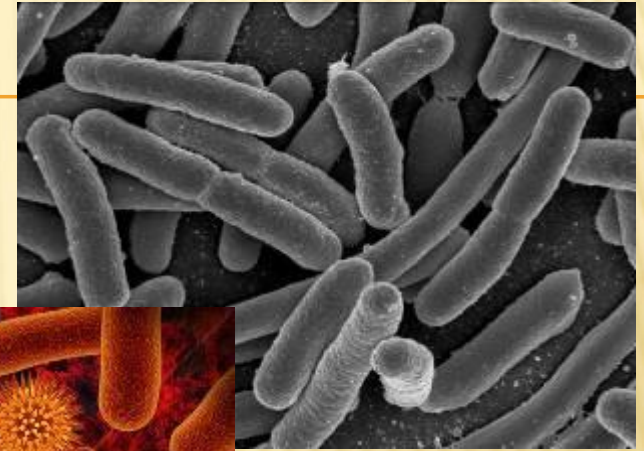
ВОЗДУХ

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



ВОЗДУХ

- Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В 1м^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