

Проект на тему: «Здоровым быть модно»

Руководитель: Зайцева Н.В.

Задачи проекта

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма.
2. Способствовать развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству.
3. Развивать внимание, речь, мышление, интерес к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью.
2. Побуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, правильного здорового питания.
3. Воспитывать культуру общения, поведения.

Продолжительность жизни зависит
на 20% - от окружающей среды,
на 20% - от наследственных
факторов,
на 10% - от медицинского
обслуживания,
на 50% - от образа жизни.



Здоровый образ жизни.

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Что такое здоровое питание.

Здоровое питание - один из основных факторов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья.

Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.



Принципы здорового питания

Вся необходимая организму человека энергия поступает из пищи. Каждый пищевой продукт имеет свою энергетическую ценность, которая измеряется в *ккал*.



хлеб ржаной	170 <i>ккал</i> в 100 <i>г</i>
хлеб пшеничный	240 <i>ккал</i>
пирожные	320 – 540 <i>ккал</i>
молоко	59 <i>ккал</i>
сыр	371 <i>ккал</i>



Суточная потребность ребенка 7-12 лет = 2 400 *ккал*.
Для тех, кто усиленно занимается спортом + 400 *ккал*.



Основные элементы здорового питания – белки, жиры, углеводы и витамины.

Белки

Самыми ценными для ребенка является рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству – мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75 - 90 г белка, из них 40 - 55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:



Жиры

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:



Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.

Суточная норма углеводов в рационе школьника – 300-400 г.

Необходимые продукты в меню школьника:



Культура питания

Здоровое питание предполагает также соблюдение определенных правил.



– Обязательно мойте руки перед едой.

– Ешьте не торопясь, тщательно пережевывайте пищу.

– Не болтайте во время еды, это мешает пищеварению и опасно для здоровья.



– Пища должна выглядеть аппетитно, поэтому помогайте родителям сервировать стол.



Вредные привычки в питании

Часто дети и взрослые питаются неправильно. Со временем формируются вредные привычки в питании:

- переедание
- еда «всухомятку»
- несоблюдение режима питания
- употребление бесполезных, а зачастую и вредных

для организма продуктов: чипсов, солёных орешков и сухариков, пиццы, хот-догов, разнообразных сладких газированных напитков.



Физическая культура



- Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.



В гостях у местных долгожительниц



**Кудагиной
Ларисе
Алексеевне 83
года**



**Немеровец Марии
Семеновны
(86 лет)**

ПОНЯТИЕ О ДУХОВНОМ ЗДОРОВЬЕ

Духовное
здоровье- это
здоровье нашего
разума



Духовное здоровье

„Счастливы тот, кто
здоров телом,
восприимчив душой
и податлив на
воспитание”.

Древнегреческий философ
Фалес Милетский.

Классный час в сельской библиотеке на тему: «Добрым жить на белом свете веселей»



Жизнь дана на добрые дела.

- „ Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное, духовное: чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.”

Д.С.Лихачев.