



Твое здоровье

Цель урока

- формирование представления о разумном, полезном питании, о здоровом образе жизни



Задачи урока:



1

формировать у детей понятие о необходимости правильного питания для сохранения здоровья.

2

развивать познавательную активность детей, умение устанавливать причинно-следственные связи, расширить кругозор учащихся.

3

воспитывать в детях стремление правильно питаться.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Правила здорового образа жизни

- Отказ от любых пагубных привычек: алкоголя, курения, любых наркотических веществ и так далее.
- Соблюдение распорядка дня, прежде всего это касается сна и бодрствования в положенное время.
- Сбалансированное питание.
- Частые прогулки на свежем воздухе.
- Регулярные физические нагрузки.
- Положительное отношение к любым ситуациям.

Твое здоровье



- Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Режим дня для школьников

- 7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)
- 7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет
- 7.30 -7.50 - Утренний завтрак
- 7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе
- 8.30 - 12.30 - Занятия в школе
- 12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе
- 13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)
- 13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)
- 14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

- 1. Правильное чередование труда и отдыха.
- 2. Регулярный прием пищи.
- 3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
- 4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- 5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
- 6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Здоровый человек – здоровый сон

Сон -
естественное
физиологическо
е состояние,
характеризующе
ся пониженной
реакцией на
окружающий
мир.



Фазы сна

- **Медленный сон**

Наступает сразу после засыпания. Состоит из четырёх стадий. Общая продолжительность фазы — около 90 минут. Дыхание спокойное, ровное, давление понижается, глаза сначала совершают медленные движения, а потом неподвижны, мозг малоактивен, тело расслаблено. Вы отдыхаете, восстанавливаете физические силы.

- **Быстрый сон**

Следует за медленным сном и длится от 10 до 20 минут. Температура и давление повышаются, сердце бьётся чаще. Тело обездвижено, за исключением мышц, отвечающих за сердцебиение и дыхание. Под сомкнутыми веками быстрые движения совершают глазные яблоки. Мозг активно работает. Вы видите сны.

Ценность сна

Время суток	Ценность сна за 1 час
С 19 до 20	7 часов
С 20 до 21	6 часов
С 21 до 22	5 часов
С 22 до 23	4 часа
С 23 до 24	3 часа
С 0 до 1	2 часа
С 1 до 2	1 час
С 2 до 3	30 минут
С 3 до 4	15 минут
С 4 до 5	7 минут
С 5 до 6	1 минута

ВО СКОЛЬКО НУЖНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ?

ВРЕМЯ ПОДЪЁМА

6:00	6:15	6:30	6:45	7:00
20:45, 22:15	21:00, 22:30	21:15, 22:45	21:30, 23:00	21:45, 23:15

КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ЛЕЖЬ СПАТЬ

7:15	7:30	7:45	8:00	8:15
22:00, 23:30	22:15, 23:45	22:30, 00:00	22:45, 00:15	23:00, 00:30

8:30	8:45	9:00	9:15	9:30
23:15, 00:45	23:30, 01:00	23:45, 01:15	00:00, 01:30	00:15, 01:45



Если плохо
спать



надо спать



- **Увеличивается вес**, вероятно развитие ожирения. Отсутствие режима сна приводит сбоям в рационе, а также в течение дня толкает сонного человека на потребление высококалорийной пищи.



- **Ослабляется иммунитет, организм становится гораздо более восприимчивым к вирусам и болезням. Причиной тому служит неспособность тела отдохнуть и восстановить силы в виду отсутствия сна.**

- Страдают
**концентрация,
внимание,
память и общая
работоспособность**



Правильное питание



Рационально питание – что это такое?

- это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.



Режим питания школьника



- 1) Завтрак в 7,30 – 8 часов дома, не позже, чем за тридцать минут до начала уроков.
- 2) Второй завтрак - 11 – 12 часов дня, как правило, во время большой перемены.
- 3) Обед школьников приходится на 15 – 16 часов.
- 4) Ужин - на 19 – 19 30.

Правила закаливания



- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- не допускать переохлаждения организма;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с

СНИМАЕМ УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕ ШКОЛЫ ПРАВИЛЬНО

- **Полноценный дневной сон.** Он чрезвычайно важен. Согласитесь, даже вы не откажетесь немного вздремнуть после рабочего дня. Нельзя пренебрегать дневным сном часто болеющим детям, а также школьникам со слабой нервной системой. Постоянное бодрствование приведет к перевозбуждению, следствием чего станет снижение концентрации внимания, ослабление памяти, нарастание нервозности.
- **Чтение сказок.** Чтобы ребенок смог расслабиться, его надо окружить чем-то приятным. Что может быть лучше сказки. Можно слушать аудиозаписи, можно читать ребенку вслух. Только не предлагайте чаду читать самому, ведь уже получится не расслабление, а работа.
- **Прогулка с подвижными играми.** Такой отдых оценят маленькие холерики, дети яркие и активные, которые постоянно должны куда-то направлять свою кипучую энергию. Вынужденное бездействие для них – худшее наказание, поэтому, двигаясь, они отдыхают.

- **Занятия творчеством.** Вариант для замкнутых мальчиков и девочек, которым сложно делиться своими переживаниями или выражать чувства. Лепка, рисование или другая работа руками помогут выплеснуть эмоции и выразить себя, давая отдых нервной системе. Тематика работ может быть любой. Если вы заметили, что после школы ребенок чем-то расстроен, предложите ему изобразить то, что привело к печали.
- **Общение с другом, братом, сестрой или родителями.** Если у ребенка нет хороших друзей в классе, то для него встреча с близкими людьми – отдых от общества посторонних. Особенно ценным такой вид досуга будет для деток, которые остаются после уроков в группе продленного дня. Проводите время вместе, устраивайте пикники, просто сидите и молчите рядышком, занимайтесь домашними делами. Не важно, что вы будете делать, главное – вместе!



**Будь
здоров ...!**