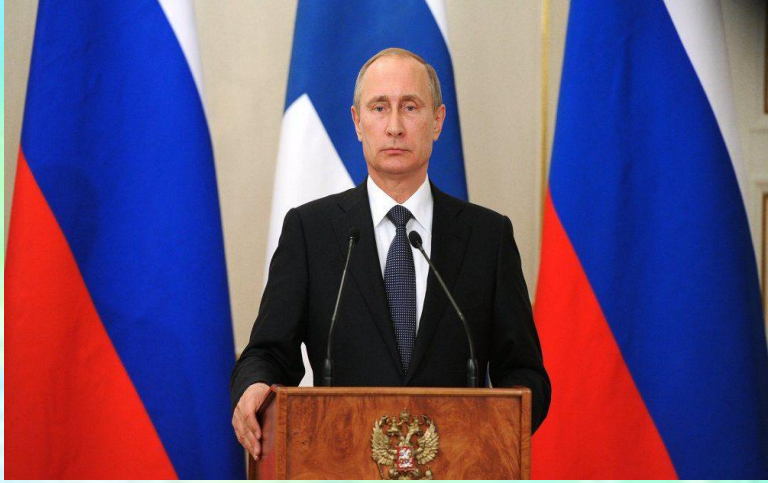
здоровый образ жизни

ГБОУ РО «Цимлянская школа-интернат»
Выполнили обучающиеся 8-го класса
Ответственный: классный руководитель –
Шутова Анна Валерьевна

здоровый образ жизни

В XXI веке –модно быть здоровым человеком !

здоровый образ жизни



«Важнейшие задачи- продвижение ценностей здорового образа жизни , популяризация занятий физической культурой и спортом среди детей и подростков , профилактика курения и алкоголизма в молодёжной среде».

Президент РФ В.В. Путин

здоровый образ жизни

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Второго Поколения

Программа формирования ценности здоровья
и здорового образа жизни
обучающихся в соответствии с определением Стандарта-
это комплексная программа формирования их знаний,
установок, личностных ориентиров и норм поведения,
обеспечивающих сохранение и укрепление физического и
психологического здоровья как одного из ценностных
составляющих, способствующих познавательному и
эмоциональному развитию ребёнка, достижению
планируемых результатов освоения основной
образовательной программы.

здоровый образ жизни

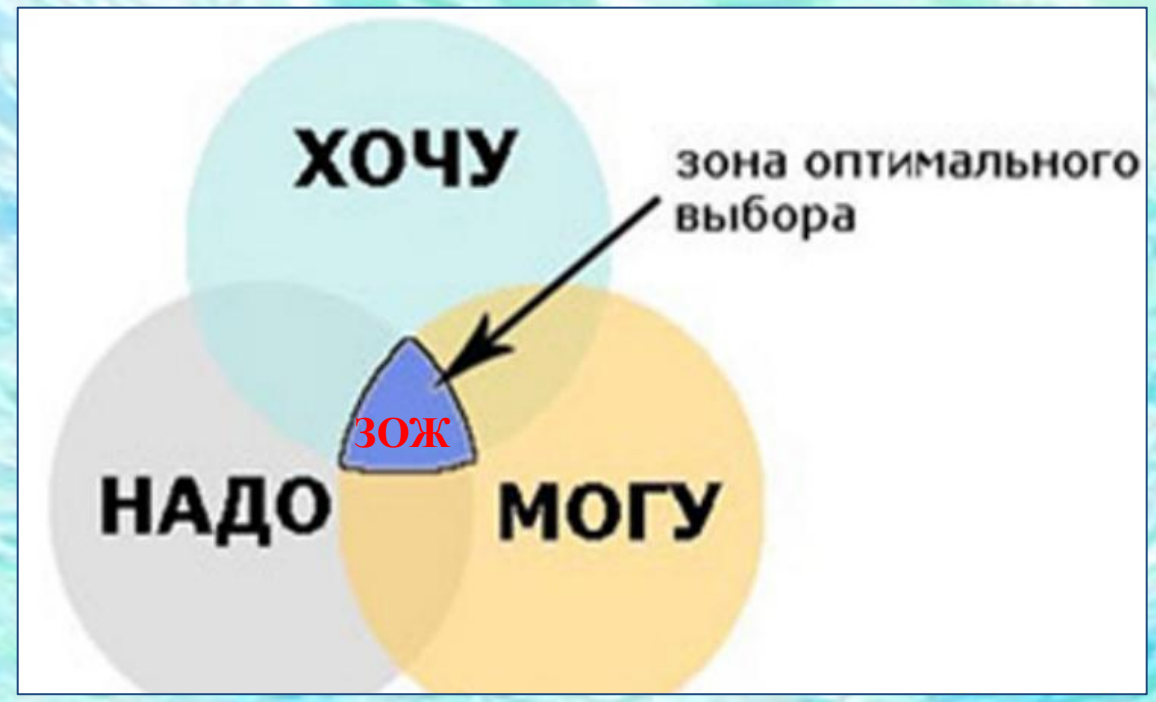
Здоровый образ жизни-это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.

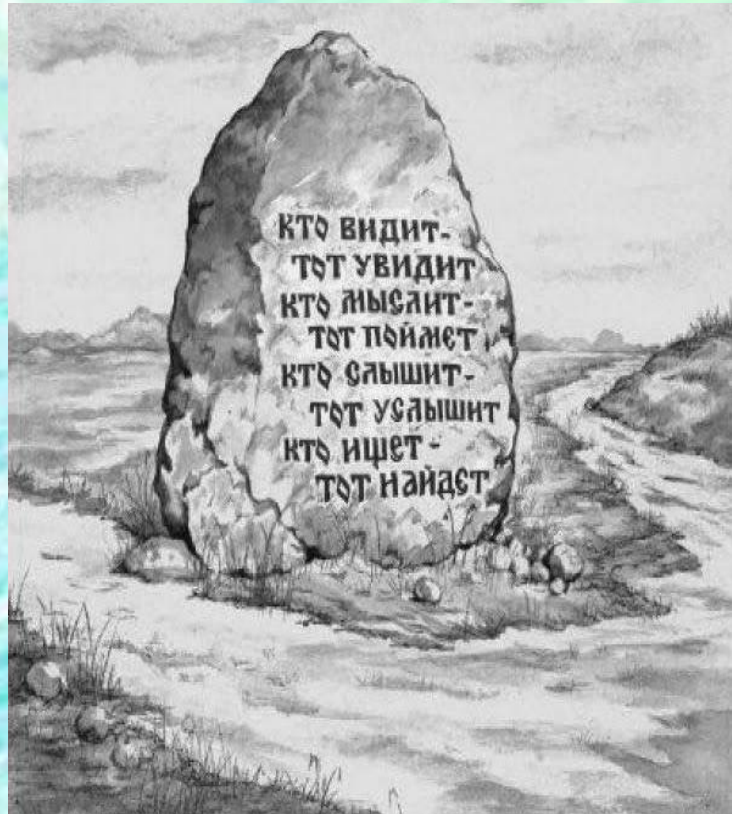
ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно- бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

здоровый образ жизни

Составляющие ЗОЖ

- Сбалансированное питание
- Двигательная активность
- Профилактика заболеваний
- Личная гигиена
- Грамотное экологическое поведение
- Отказ от вредных привычек
- Безопасное поведение(сексуальное воспитание)





здоровый образ жизни

Факторы влияющие на здоровье человека.

здоровый образ жизни

Каждый учится тому, что видит у себя в дому. Родители - пример тому!

Нельзя отделять здоровый образ жизни ребенка, от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

здоровый образ жизни

Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития.

ЗОЖ – не совокупность лечебно-профилактических мер, а развитие психофизических возможностей детей.

Практические аспекты здорового образа жизни реализуемые в начальной школе

Практические аспекты здорового образа жизни реализуемые в среднем звене школы-интерната

Двигательная активность

«Нет на свете прекрасней одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи!»

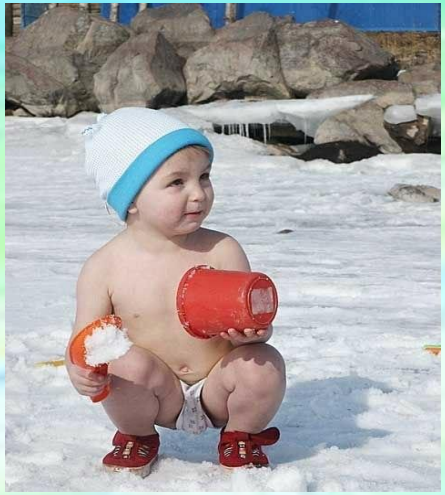
Маяковский В. В.

Ты то, что ты ешь!

Один вол жаловался второму:
— Отчего это, брат, так получается, что мы с тобой по целым дням работаем, а хозяева кормят нас только травой да соломой, а вот поросёнка, который никогда ничего не делает, они прямо-таки просто закармливают жирной рисовой кашкой с шафраном и специями?!
— Не завидуй ты ему, — отвечал второй вол, — ибо наша пища хоть и не вкусна, зато проста и здорова, и дарует нам долголетие, в то время как поросёнок, коего готовят к скорому пиршеству, поистине вкушает пищу смерти.

Сбалансированное полноценное питание –
Надо есть чтобы жить , а не жить чтобы есть.

здоровый образ жизни



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА-

Это поведение человека направленное на гигиеническое содержание тела (кожи , волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма.
Является неотъемлемой частью ЗОЖ.

здоровый образ жизни

Банка пива, сигарета в руке, любовь за деньги - мир катится по наклонной. От всей души хочется, чтобы модно было иметь ребёнка, быть естественным и вести здоровый образ жизни

Майк Тайсон

здоровый образ жизни

Отказ
от вредных привычек

Быть красивой в20лет-естественно,
Когда вы красивы в35 или 45лет-
это жизненная позиция.

Моника Беллуччи.

здоровый образ жизни

ГРАМОТНОЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Состоит из сознательного отношения к окружающей среде своего обитания, то есть сведения к минимальному вредному влиянию на её состояние.

здоровый образ жизни

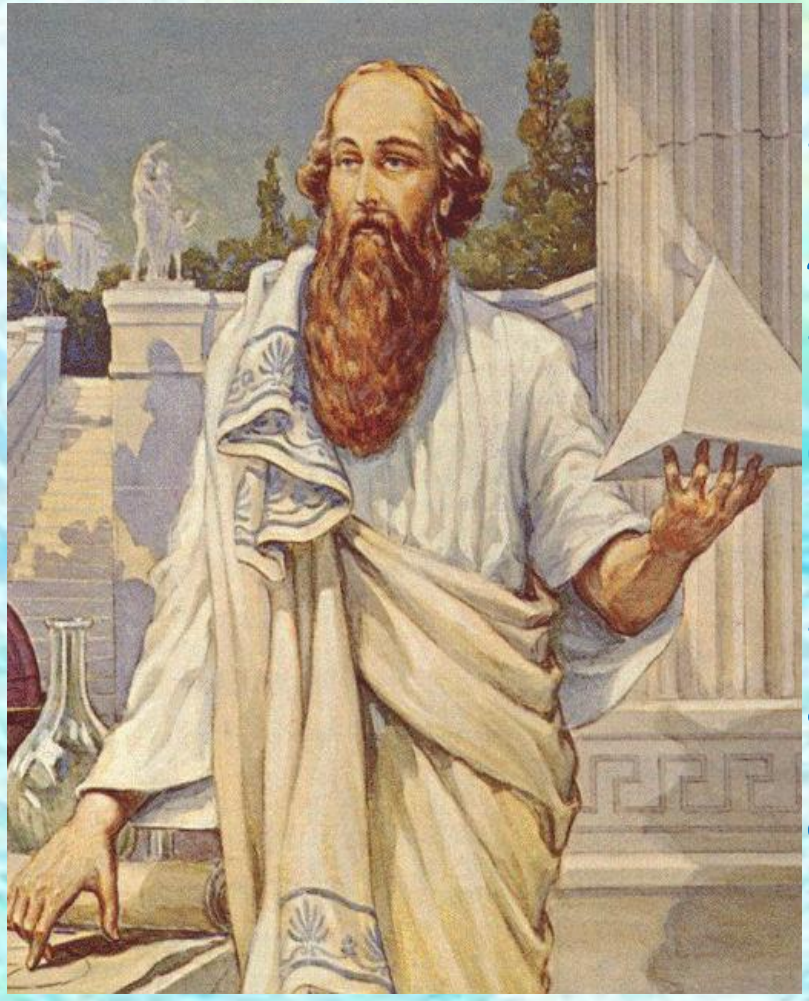
Безопасное поведение

- В быту,
- На улице, на дорогах,
- Со сверстниками,
- Правильное сексуальное поведение

(знания о болезнях передающимися половым путём)

здоровый образ жизни

Древнегреческий ученый Пифагор, советовал своим ученикам:



1. Жить в согласии с природой.
2. Соблюдать во всем меру - это основа пифагорейского образа жизни.
3. Придерживаться определенного режима питания и сна.
4. Слушать музыку, ибо она исцеляет.
5. Регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.
6. В любой ситуации стараться не раздражаться, не гневаться, не печалиться.
7. Иметь в жизни цель и стремиться к ней.
8. Слушать советы людей, но самому размышлять неустанно.
9. Всячески развивать память: не засыпать пока не вспомнишь все, что произошло с вами в течении дня.

здоровый образ жизни

«Сами и само»

Ничто никогда не выходит само.

Само не приходит к нам на дом письмо.

Само не способно смолоться зерно.

Само стать костюмом не может сукно.

Само не умеет вариться варенье.

Само не напишется стихотворенье.

Мы делать обязаны сами –

Своей головой и своими руками!

В. Лунин

здоровый образ жизни

Спасибо за внимание!