

Здоровый образ жизни

«Единственная красота, которую
я знаю, это здоровье»

Генрих Гейне



- Презентацию выполнил:
- Воспитатель ГБУЗ «МНПЦ
- Борьбы с туберкулезом ДЗМ»
- Попова С.А.



Цели и задачи

- Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.
- Заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщаться к здоровому образу жизни.
- Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.



- Итак, сегодня мы говорим о здоровье.
- Каждый год 7 апреля отмечается день здоровья, в наше время быть здоровым стало не только полезно, но ещё и модно.
- Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.
- В ходе беседы заполняем таблицу «Здоровый образ жизни»



- Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность. Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?
- Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье. Ребята, я раздала вам листочки с таблицей «Здоровый образ жизни». В ходе нашей беседы заполните эту таблицу.



Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня.

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья.

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество.

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц.

6. Отсутствие вредных привычек

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

- **Физическое здоровье** – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.
- **Душевное здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.
- **Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой



Принципы рационального питания

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.



• Отучаться насыщаться пищей до предела.



- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.



- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Растительные продукты

- Для организма полезны яблоки, содержащийся в этом фрукте пектин удаляет из организма все вредное из него
- Употребление моркови очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.
- Черная смородина богата общеукрепляющим витамином С.



Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.



Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая **двигательная** активность и достаточная физическая нагрузка.

Неправда, что выхода нет
Из разного рода несчастий:
Сердечно-сосудистых бед
И радикулитных напастей.
Спасенье от натиска их
В простом и проверенном средстве:
Бегом – на своих на двоих
С веселым азартом, как в детстве.
Бегом – если холод и мрак,
Бегом – если грязь под ногами,
Бегом – если свора собак
Пройдет полдистанции с вами,
Бегом – да не вспыхнет ни в ком
Трусливая фраза: «Ну, хватит!»
Бегом – вопреки ей – бегом,
Покуда восторг не охватит.
Восторг от того, что сейчас
В порядке и мышцы, и нервы.
Восторг от сознания, что в вас
Открылись большие резервы.



Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

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.



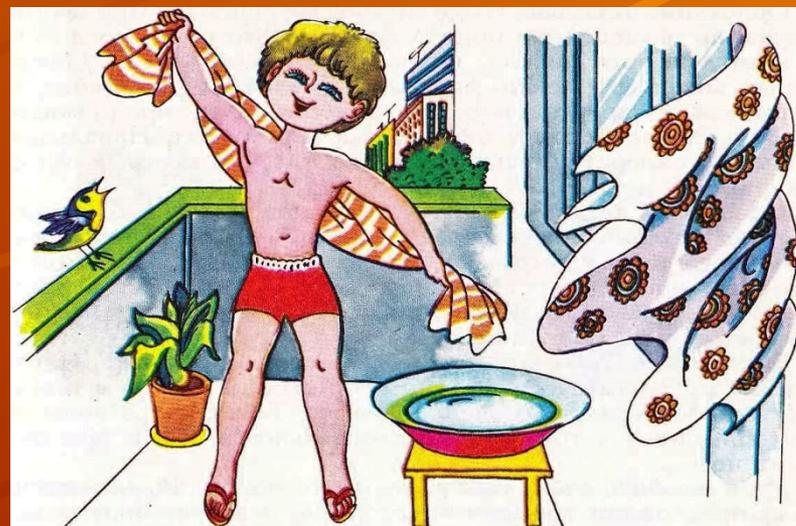
Способов закаливания много



- Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы

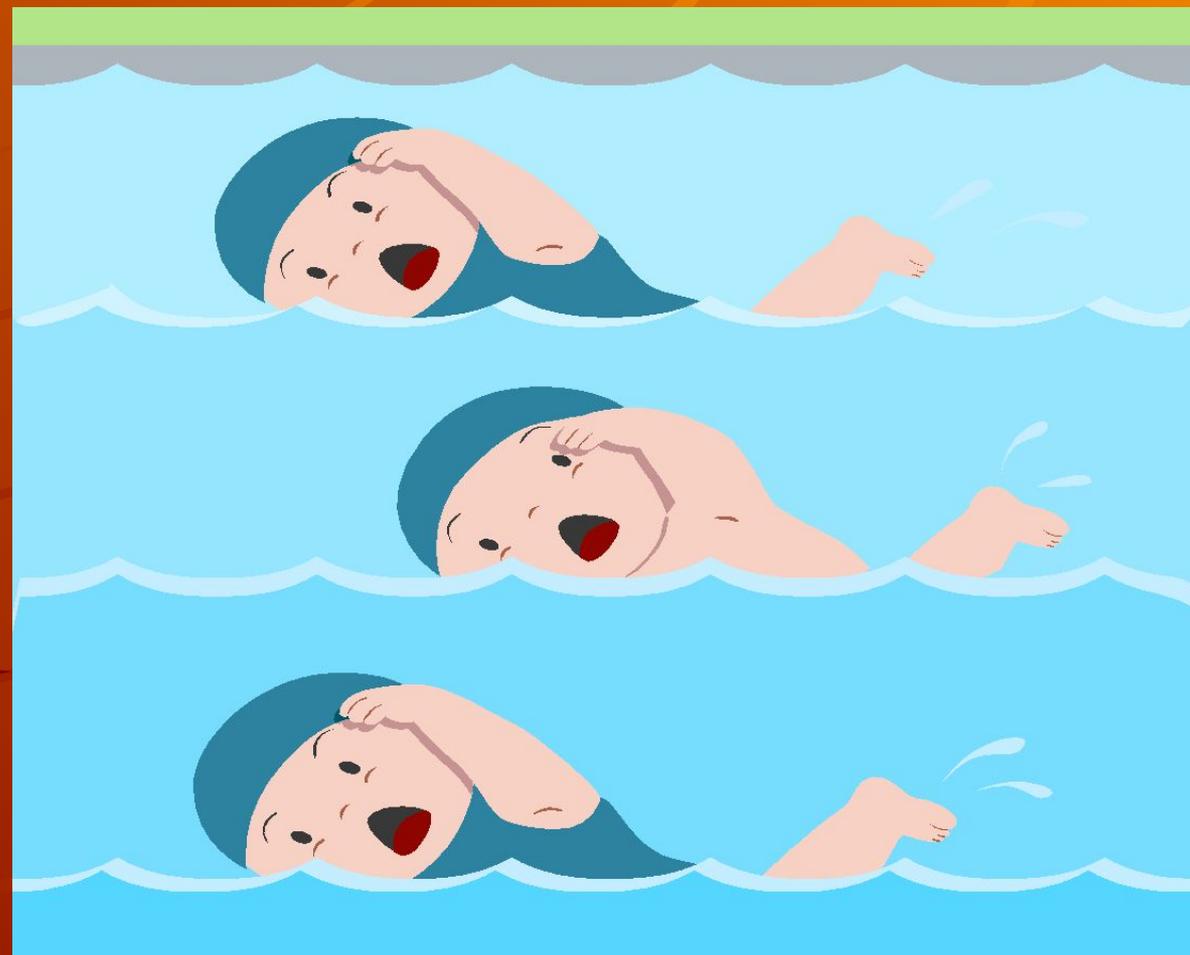
Закаливание

- Полководец Александр Суворов говорил: "Холодная вода полезна для тела и ума". Он был болезненным, особенно в детстве. Но регулярное закаливание сделало его выносливым, и прожил он в здравии много лет. Как вспоминали современники, он в любое время года в любую погоду выходил на улицу по утрам и в кольсонах, с голым торсом бегал, обливался холодной водой или обтирался снегом. Того же требовал и от солдат.



Много радости приносит купание.

Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



Здоровый образ жизни

Здоровый сон



Здоровый сон — залог школьной успеваемости!

Здоровый сон

- Здоровый сон восстанавливает силы, повышает иммунитет, улучшает настроение. Поэтому важно спать по 9-10 часов в день и желательно ложиться в одно и то же время.
- Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!



Эмоциональная сфера человека

- Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.



Здоровые эмоции – залог психического здоровья

- Эмоциональное здоровье – способность человека понимать свои чувства и чувства других.
- Хороший человек, прежде всего, видит в людях хорошее, а плохой – только плохое
- «Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях...
Проверяйте свои поступки сознанием...
Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.»
Василий Александрович Сухомлинский.



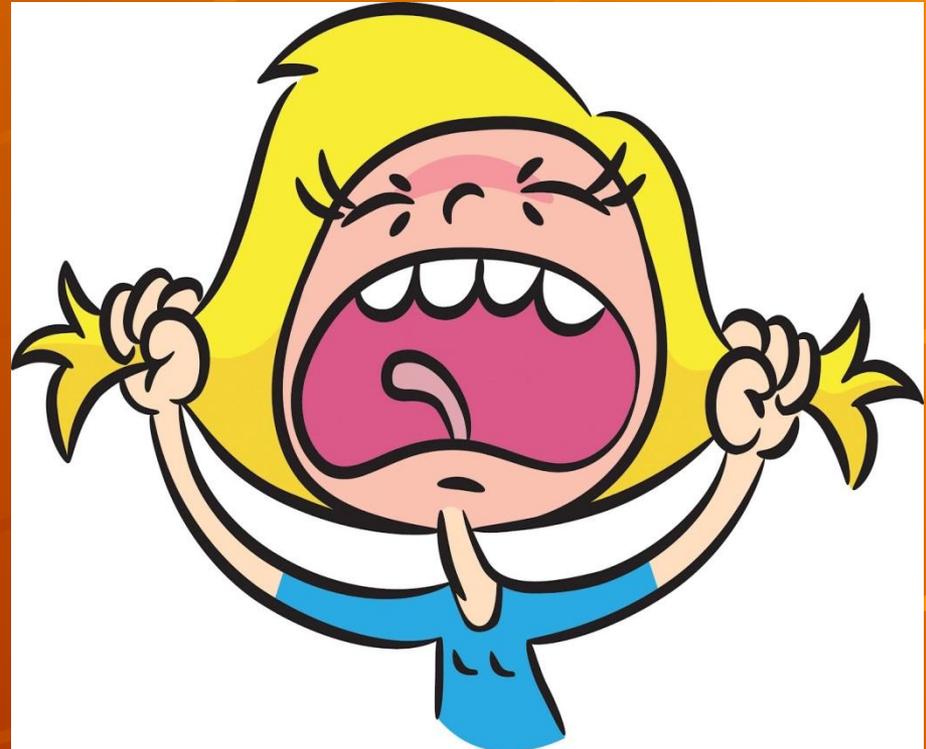
Продлевают жизнь:

- прощение;
- устранение тревог;
- попытка находить во всем «плюсы»;
- забота о других людях



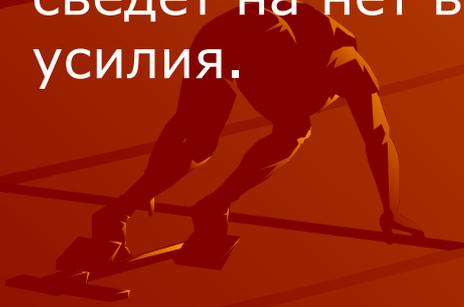
Стресс

- Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. **Стресс** – это ситуация, когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем-то ругаемся и т. д.
- Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс?
- Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, потанцевать.
- Сегодня я научу вас приему быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладонек.



Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем

- Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия.



Курение

- Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут



Кто завез табак в Европу?

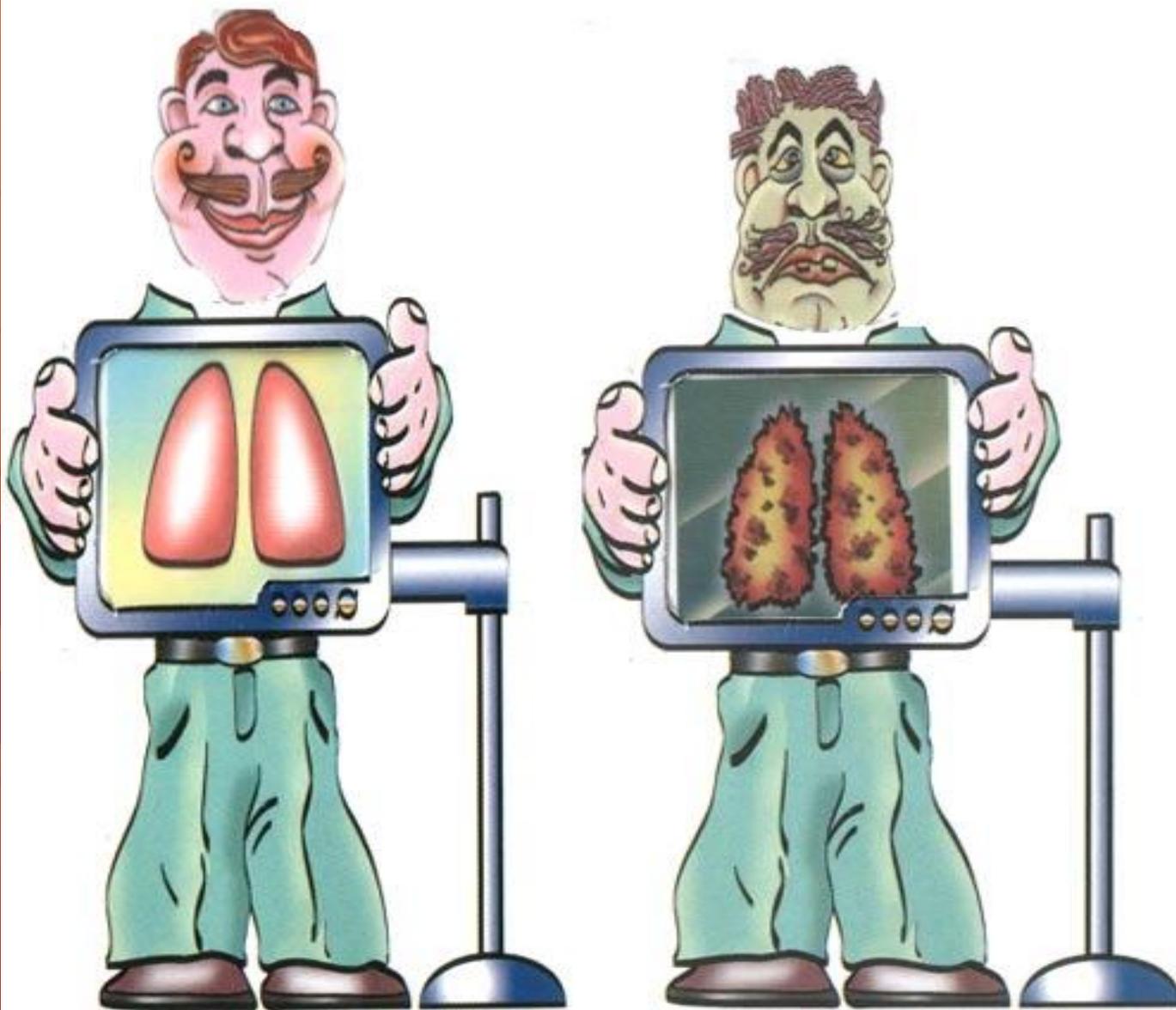
- Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560 году отправил немного табака королеве Екатерине Медичи, рекомендовав его как средство от мигрени. В честь Нико растение получило латинское название *Nicotiana*, а выделенный из него в начале XIX века алкалоид - соответственно "никотин".



Вдыхаемые дозы ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении(мг)

Ингредиенты	Активный курильщик (1 сигарета)	Пассивный курильщик (1 час)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианиды	0,2	0,005
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

"Здоровый и курящий человек"



Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма. Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой»

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

Например на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.

Все это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



Пословицы и поговорки о вреде курения и алкоголя

- Кто курит табак, тот себе враг
- Лучше знаться с дураком, чем с табаком
- Если хочешь долго жить, брось курить
- Курение дурное влечение
- Вина больше — ума меньше
- Вино входит — ум выходит
- Вино не красит, а ум гасит
- Горя водкой не зальешь, а ум пропьешь



Положительные факторы здоровья	Отрицательные факторы здоровья
активный образ жизни	стресс
закаливание	алкоголь
хорошее настроение	курение
спорт	наркомания
рациональное питание	
сон	



Правильно
е питание

Движение-
жизнь

Режим
дня

Здоровый
образ жизни

Чистота-
залог
здоровья

Положительные
эмоции

Закаливание

Нет-
вредным
привычкам

presentway.com/kartinki-i-risunki-pro
-zozh/

<https://yandex.ru/images/search?text=%>

<http://kartik.ru/zozh-kartinki-dlya-de>
[tej/](#)

presentway.com/kartinki-i-risunki-pro
-zozh/

