

МАУ ДО ДДТ Октябрьского района города Ставрополя

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

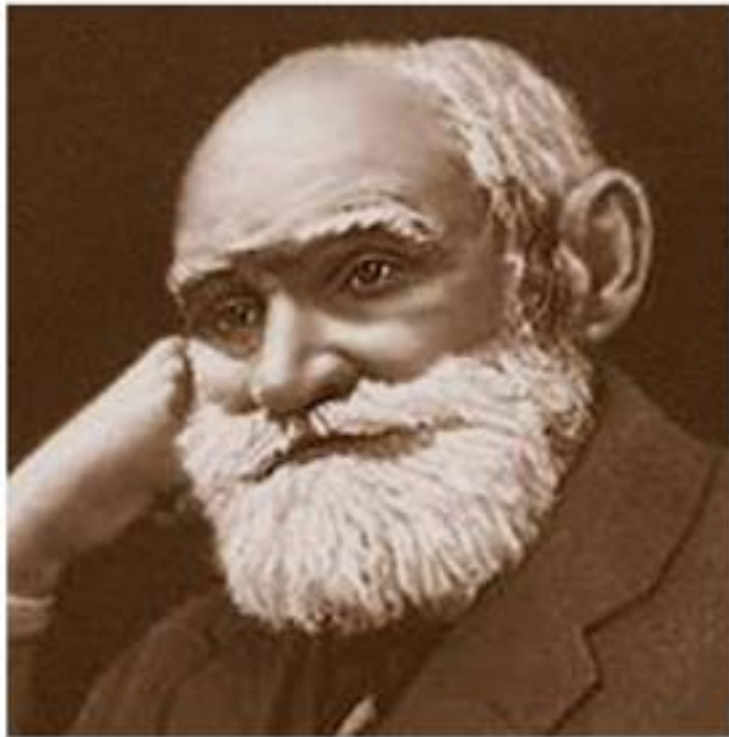


**Подготовила:
социальный педагог
Порублева Татьяна Валентиновна**

С чего должен начинаться наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье?

- Чтоб ты не был хилым, вялым,
- Не лежал под одеялом,
- Не хворал и был в порядке,
- Делай каждый день зарядку.





- *Здоровье- это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его нужно беречь.*

И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек.

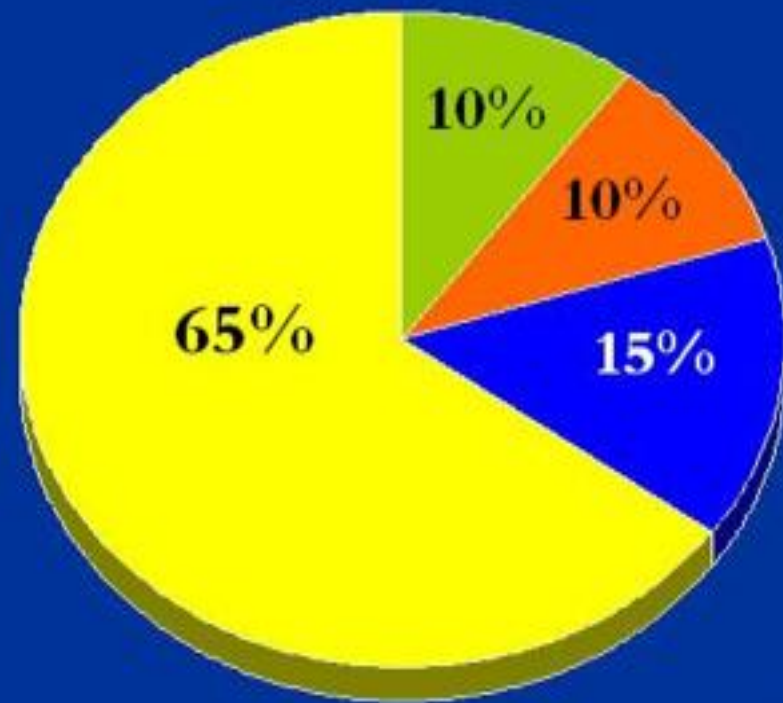
И.П. Павлов

Афоризмы о здоровье

- **Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.** Т. Карлейль
- **Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.** Толковый словарь Ожегова и Шведова
- **Здоровье – это та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам.** Из мудрых советов
- **Чтобы сохранить свое здоровье думай о здоровье других.** Д. Лихачев
- **Здоровья просят у богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в своем распоряжении средства к этому.** Демокрит
- **Кто здоров, у того в жизни есть все.**

Здоровье человека определяют:

(По данным Всемирной организации здравоохранения)



10% - Наследственная
предрасположенность

10% - Уровень
развития медицины

15% - Экологическая
обстановка

65% - Образ жизни
человека

Факторы, влияющие на здоровье

Вода, воздух, почва, шум, общество



Факторы, сохраняющие здоровье.

- Общение с природой, как средства для снятия нервно – эмоциональных нагрузок, восстановление сил и душевного равновесия;
- Влияние социальной и природной среды;
- Роль личной и общественной гигиены;
- Значение двигательной активности, чередование умственного и физического труда;
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха;
- Закаливание организма как основа повышения устойчивости к простуде, инфекциям, физическим и нервным перегрузкам.

Физкультминутка



Ну-ка, встали, улыбнулись!
Руки вверх и ... потянулись.
Потянулись, потянулись.
Друг на друга оглянулись!
Мы, конечно, лучше всех!
Нам сопутствует успех!



Правильное и здоровое питание



Питание является основой жизни, главным фактором, определяющим здоровье, долголетие и работоспособность человека.

**Не ешь много, не ешь мало.
Ешь умеренно.**

Аристотель.



**Тем, кто ведет здоровый образ жизни
необходимо соблюдать принципы
здорового питания.**



3. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



8 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ



КОНТРОЛЬ ВЕСА



ЗАРЯД ЭНЕРГИЕЙ



СРЕДСТВО
ОТ БОЛИ



ЗДОРОВАЯ КОЖА



ХОРОШЕЕ
ПИЩЕВАРЕНИЕ



ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ
И МЫШЦЫ



РЕГУЛИРУЕТ
ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА



ОЧИЩЕНИЕ
ОТ ТОКСИНОВ

ПИТЬЕВАЯ ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

**ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ
ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА**

ВОДА – ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

ВОДА – ЭТО ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ



Нобель-СуперВода

Здоровье и его виды



Физическое



Социальное



Психологическое

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

физическое здоровье - это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.



Социальное здоровье

включает в себя возможности

:

- повышать качество образования
- отдыхать
- иметь благоприятные условия труда и быта
- получать достойную заработную плату
- чувствовать свою «нужность» обществу
- поддерживать своих близких
- иметь жилье .

Социальное здоровье тесно связано с духовным .



Духовное здоровье человека

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Духовное здоровье человека - это здоровье его разума. Оно зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания.

Психическое здоровье

Психическое здоровье - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную регуляцию поведения.



Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики - **самовнушение**. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.



Наиболее значимые факторы здоровья

Психическое здоровье	Физическое здоровье	Нравственное здоровье
<ul style="list-style-type: none">- успешная социальная адаптация;- ответственность за свои поступки;- способность строить позитивные отношения с людьми;- самоконтроль;- адекватная самооценка;- построение жизненной перспективы;- позитивное мышление (направленное на решение проблем, улучшение качества жизни);- эмоциональное благополучие.	<ul style="list-style-type: none">- профилактика вредных привычек;- культура питания;- оптимальные физические нагрузки;- сон;- отдых;- экологический фактор;- личная гигиена;- своевременная медицинская помощь;- наследственность.	<ul style="list-style-type: none">- умение делать выбор между добром и злом;- доброта и отзывчивость;- справедливость и честность;- умение отвечать за совершенные поступки;- патриотизм;- стремление помочь;- гуманное отношение к людям;- Цель в жизни – образование и саморазвитие;- умение жить в согласии с собой и другими людьми.

Дыхательная гимнастика

Руки вытянуть перед собой, глубоко вдохнуть, отводим руки назад до упора (на сколько хватит дыхания). Повторять несколько раз



Факторы, разрушающие здоровье



Факторы, негативно влияющие на здоровье школьника

увеличенные учебные нагрузки (в школе до 6-8 часов, подготовка домашних заданий 2-4 часа)

сокращение необходимого объема суточной двигательной активности

не устраненные на предыдущих возрастных этапах отклонения здоровья



факторы внешней среды (экологические, экономические, социальные и т.п.)

электромагнитная нагрузка (компьютеры, сотовые телефоны и т.д.)

недостаток знаний по вопросам сохранения здоровья

Последствия, которые несут за собой негативные привычки

- 1. они делают человека **нездоровым**, возникают заболевания практически всех органов;
- 2. делают человека непривлекательным (*желтые зубы при курении, быстрое старение, некрасивая фигура*);
- 3. стоят больших денег (сами ПАВ и лечение от последствий их применения и неправильного **образа жизни**);
- 4. могут привести к нарушению закона;
- 5. подрывают доверие окружающих, разрушают межличностные отношения, приводят к разрыву семей;
- 6. отрицательно сказываются на карьерном росте и благосостоянии;
- 7. могут стоить **жизни** (смертельное заболевание, автокатастрофа, несчастный случай из-за опьянения, отравление)

- **Отказ от вредных привычек.**

- В основе здорового образа жизни входит отказ от вредных привычек, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также будущего потомства. Кроме наиболее опасных вредных привычек плохую роль может сыграть и пристрастие к кофе: его сильнодействующие компоненты способны оказывать разрушающее воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему человека.





МЕЧТАЙ!
БЕЗ НАРКОТИКОВ.

РАДУЙСЯ!
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

МОЛОДЁЖЬ-

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Путь к здоровому образу жизни

- двигательная активность



A woman with her hair in a bun, wearing a white tank top and black shorts, is captured in mid-stride running on a pier. The background shows a clear blue sky and the sea. The text is overlaid on the right side of the image.

Физические упражнения

помогают человеку

стать здоровее.

а **умственные** помогают

стать богаче.

Лень же лишает человека

и здоровья, и богатства



Он лежать совсем не
хочет.
Если бросить, он
подскочит.
Чуть ударишь, сразу
вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



Загадки про спорт и здоровый образ жизни



Деревянные кони
по снегу скачут,
А в снег не
проваливаются.

(Лыжи)



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)



Палка в виде завитой
Гонит шайбу перед собой.

(Клюшка)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на
нем,
Только лучше правь
рулем.

(Велосипед)





Закаливание -

повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Пословицы о здоровье:

- ◆ **Болен лечись, а здоров – берегись.**
- ◆ **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**
- ◆ **Здоровье не купишь, его разум дарит.**
- ◆ **Чистая вода - для хвори беда.**

Физкультминутка

Мы немножко отдохнем,
Встанем, глубоко вздохнем,
Руки в стороны, вперед.
Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на солнце посмотрели
И их всех лучи согрели.
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети.
А потом все дружно встали,
Дружно хлопаем
Раз, два, три
Ногами топаем!
Раз, два, три
Хорошо мы погуляли
И немножко устали!



Тест «Твоё здоровье»

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
- 5. Я почти не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- 7. У меня часто кружится голова.
- 8. В настоящее время я курю.
- 9. Быстро устаю после физических нагрузок.
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Расшифровка баллов

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения **здоровья**, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему **здоровью** трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить. Вам немедленно нужно изменить свои привычки.

Здоровье на свете превыше всего,
Богатства земли не заменят его!
Здоровье не купишь, никто не
продаст,
Его береги, как сердце, как глаз!



Памятка «Здоровый образ жизни»

- Вставай всегда в одно и тоже время.
- Соблюдай правила личной гигиены.
- Утром и вечером тщательно чисти зубы.
- Гуляй на свежем воздухе, занимайся спортом.
- Одевайся по погоде.
- Питайся разнообразной пищей.
- Чаще улыбайся, будь в хорошем настроении.

Жить здорово - здорово!

Здоровый образ жизни - это

Стрессоустойчивость

Успехи в учебе

Достижения в спорте

Достойные друзья

Уважение старших

Уверенность в будущем



**Ведите здоровый образ жизни и
будете здоровы!
Спасибо за внимание!**