

Презентация на тему:

«Мой здоровый образ жизни»

Подготовила ученица 3 класса «Б» МБОУ СОШ № 19
Матвеева Марина



Здоровый образ жизни

- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья

Основные элементы здорового образа жизни

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков
Режим дня.
2. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье
3. Правильное питание
4. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей
5. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи
6. Духовное развитие личности

1. Режим дня - одно из главных составляемых здорового образа жизни. Это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека

Мой режим дня

7:00 - Подъем
7:05 - 7:30 - Зарядка,
уборка постели, умывание
7:30 - 7:50 - Завтрак
7:50 - 8:20 - Дорога в школу
8:30 - 13:00 - Занятия в школе
13:00 - 14:00 - Обед
14:00 - 15:30 - Отдых
16:00 - 18:00 - Уроки
18:30 - 19:30 - Кружок танцы
19:45 - 20:15 - Ужин
20:20 - 21:30 - Личное время
21:30 - 22:00 - Подготовка ко сну
22:00 - Отбой

Дома



В школе



2. **Окружающая среда** - среда обитания и деятельности человечества, весь окружающий человека мир, включая и природную и антропогенную среду.

Влияние на здоровье человека

- Изменение состава и свойств воздушной среды неблагоприятно сказывается на здоровье человека.
- Особенно страдают от вредных компонентов атмосферного воздуха дыхательная, сердечно-сосудистая и иммунная системы организма.
- При высокой концентрации сернистого газа, пыли и дыма возникает ядовитый туман(смог), резко ухудшающий условия жизни людей, т.к идёт обострение лёгочных и сердечных заболеваний.
- Разрушение озонового слоя может привести к росту числа заболеваний раком кожи.



Окружающая среда и её воздействие на здоровье человека



- Окружающая среда оказывает постоянное воздействие на здоровье человека посредством материальных факторов.
- В процессе длительной эволюции человек приспособился к определённому качеству природной окружающей среды, и любые её изменения небезразличны для его здоровья.
- Важнейшими элементами окружающей среды являются: гидросфера, атмосфера, суша, животные и растения

3. Рациональное питание - питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Питание и здоровье

- Здоровье школьников можно укрепить, не только грамотно дозируя учебные нагрузки, подключив занятия спортом, но и с помощью правильно организованного питания в школьной столовой.
- Болезни органов пищеварения в структуре общей заболеваемости детей стоят на втором месте (после заболеваний органов дыхания).
- Школьное меню должно соответствовать потребностям детского организма и по составу (баланс белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов), и по энергетической насыщенности.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г



ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



4. Двигательная активность



Двигательная активность влияет на сохранение и укрепление здоровья человека. Физические упражнения повышают общий тонус и работоспособность, а также стимулирует защитные силы организма – возрастает устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.



Занятия спортом на свежем воздухе улучшают иммунитет организма



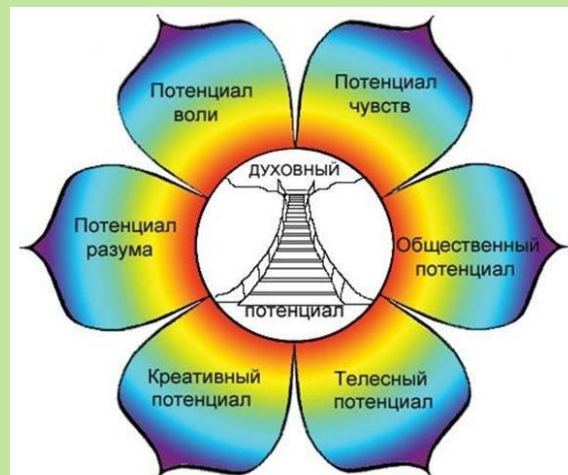
5. Личная и общественная гигиена

Личная гигиена

- Большое значение в охране и укреплении здоровья школьника принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения
- Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.



6. Духовное развитие личности



Духовные составляющие здорового образа жизни

- Развитие способности совершать добрые дела (участие в акциях милосердия, оказание помощи престарелым, ветеранам, уход за больными и др.)
- Развитие способности совершать самоотверженные поступки (соревнования и конкурсы в составе команды, дружба, товарищество)
- Развитие способности анализировать свою деятельность за день, неделю, месяц, год
- Развитие способности признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону
- Наличие твердого жизненного идеала, ведущей стержневой идеи, веры и следование этой идее (посещение храма, монастыря...)
- Чтение художественной литературы, общение с уважаемыми людьми, ветеранами войны и труда
- Периодические самоограничения, пост, выполнение действий, продиктованных интересами развития силы воли



Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!