

Здоровый образ жизни



Выполнили:
Класс: 6 «Б»
Уразбахтина Дарья
Кириянова Полина

Проверил:
Учитель П.Д.

Бурдина Мария
Сергеевна

Чтобы человек чувствовал себя хорошо и его организм работал исправно, надо быть здоровым. Здоровье человека зависит от многих причин.

- Все они делятся на:
- 1)–биологические
- 2) – наследственность, воздействия внешней среды;
- 3) - социальные
- 4) – режим труда и отдыха, сна, занятий физкультурой и спортом, качества и режима питания, наличие вредных привычек.



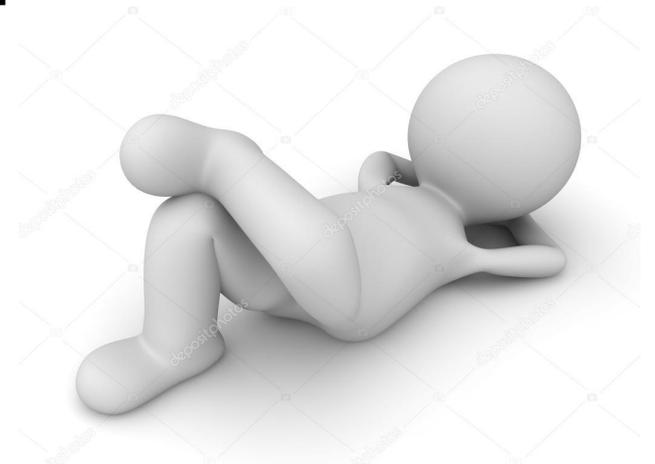
ЗАДАЧИ

- 1) Рассказать сколько процентов людей ведут здоровый образ жизни.
- 2) Сделать памятку как вести здоровый образ жизни.
- 3) Написать к чему приводит не здоровый образ жизни.



СОН

- Крепкий, глубокий сон отлично восстанавливает силы. Спокойному сну мешают и переполненный желудок, и чувство голода. Поэтому есть надо примерно за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить стакан кефира или простокваши. Вредно укрываться одеялом с головой. Комнату, где спят, обязательно надо хорошо проветривать, летом лучше спать с открытым окном. Перед сном полезно позаниматься дыхательными упражнениями 10-15 минут. Это улучшает работу легких, сердца, нормализует сон.



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

- Для здоровья и правильного развития необходимо строгое соблюдения режима в семье. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается. После утренней зарядки - обязательные водные процедуры. Они способствуют укреплению нервной системы, закаливают организм. Ежедневное мытье водой и мылом поддерживает кожу в чистоте. Чистота предотвращает распространение микробов, вызывающих болезни. После зарядки и завтрака очень полезно пройти в быстром темпе пешком до школы. Желательно и домой возвращаться пешком. Ходьба, связанная с работой многих мышц, улучшает работу сердца, укрепляет организм.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- На первый взгляд курение кажется довольно безобидным по мнению многих курильщиков, оно успокаивает, стимулирует работоспособность и умственную деятельность. Но это мнение ошибочное. Под воздействием вредных веществ, образующихся при сгорании табака, быстрее изнашивается и старится организм, сокращается продолжительность жизни человека, увеличивается заболеваемость раком и туберкулезом. У школьников от курения ослабляется внимание, ухудшается память, снижается успеваемость. Отстают они и в физическом развитии.



Анализ анкет

- 1) А-100%; Б-0%
- 2) А-100%; Б-0%
- 3) А-50%; Б-50%
- 4) А-45%; Б- 55%
- 5) А-50%; Б-50%
- 6) А-100%; Б-0%
- 7) А-99%; Б- 1%
- 8) А-20%; Б- 80%
- 9) А-34%; Б-66%
- 10) А-100%; Б-1%



ВЫВОД

- Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом. Человек, ведущий здоровый образ жизни гораздо меньше подвержен различным заболеваниям. Он всегда в прекрасной форме и срок его жизни гораздо длиннее.

