

Рукоосуева Мария
МОБУ СОШ № 90 класс 5 «В»



Я за здоровый
образ жизни!





**Здоровье — не всё, но всё без
здоровья ничто.**

Сократ

Цели работы:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- постараться понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

Задачи:

- популяризация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- демонстрация значения ЗОЖ в становлении личности человека;
- воспитывать активную жизненную позицию и ответственное отношение к своему здоровью.



Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

ЗОЖ (здоровый образ жизни) - это система привычек и поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.



Здоровый образ жизни



Правильное питание



Физическая активность



Отказ от вредных привычек



Личная гигиена



Распорядок дня



Правильное питание

Хочешь быть здоровым — правильно питайся. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия.



Физическая активность

Разумная пропаганда здорового образа жизни обязательно включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо. Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы **30** минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями. Помните, что движение – это жизнь!



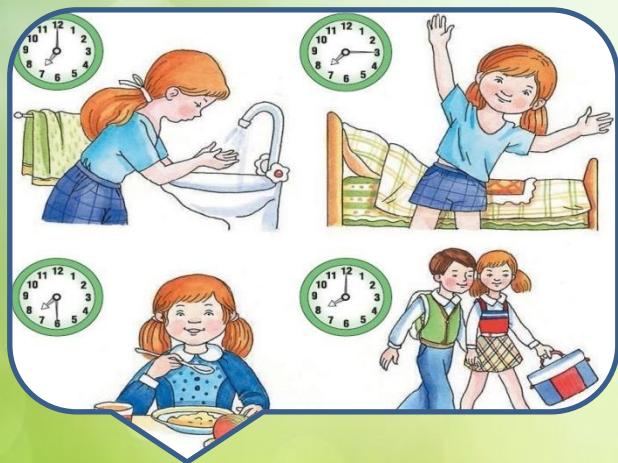
Гигиена

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей. Необходимо также следить за гигиеной одежды и обуви. Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений.



Режим дня

Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организовывайте свой день, но не забывая выделять для сна положенных **8** часов. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность. Это все влияет на качество дня, а также жизни в целом.



Также как и для взрослых, для детей тоже придумали понятный и простой в понимании цикл мультфильмов про ЗОЖ.

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ СО СМЕШАРИКАМИ».

В нем представлены обучающие мультфильмы, затрагивающие вопросы здоровья и здорового образа жизни. Мультфильмы специально адаптированы для детей, могут быть легко использованы в учебно-воспитательном процессе (на уроке, классном часе и т.д). Затрагиваются темы, связанные с правильным питанием, необходимостью зарядки, борьбы с микробами, закаливанием.



Я считаю, что вести здоровый образ жизни чудесно! Но современные молодые люди, просто ленятся соблюдать элементарные правила ведения здорового образа жизни и не хотят изживать эту лень из себя. Многие имеют пристрастия к вредным привычкам. Им стоит задуматься, проанализировать свои действия и заставить себя остановиться, выкинуть сигарету и навсегда покончить с этим замкнутым кругом самоуничтожения, ведь здоровье – это бесценное богатство каждого человека и его нужно беречь.

P.S. Я за ЗОЖ, а вы?!

