

Здоровый образ жизни - это

- ✓ условия, которые помогают организму выполнить свою основную задачу: выжить и сохранить здоровье и работоспособность в самых неблагоприятных экологических условиях.
- ✓ комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
- Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать.
- Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
 - Не переутомляться умственной работой.
 - Старайся получать удовлетворение от учебы.
 - А в свободное время занимайся творчеством.
 - Доброжелательно относись к людям.
 - Знай и соблюдай правила общения.
- Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.



Расти здоровым!

Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включающая физическую культуру, творческую активность, нравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Наше здоровье зависит от нас самих - от правильного питания, закаливания, занятий физкультурой, соблюдения рационального суточного режима.

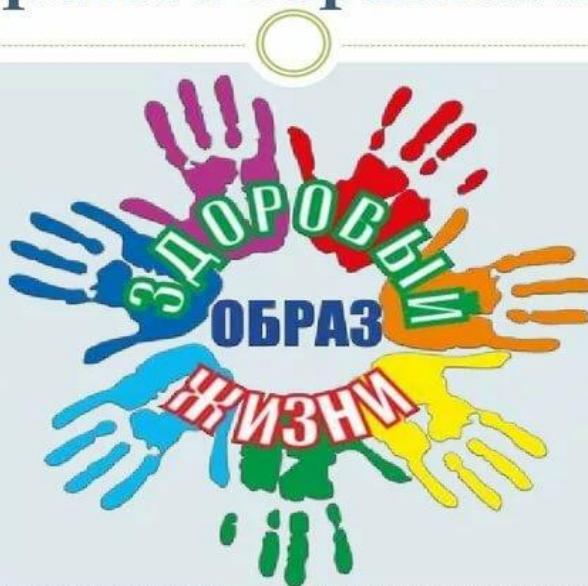


Критерии здорового образа жизни школьников:

- осознание здоровья как ценности;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение правил рационального питания;
- умение оптимально сочетать работу и отдых;
- соблюдение режима дня;
- теоретические знания основ ведения здорового образа жизни;
- соблюдение оптимальной двигательной активности;
- преодоление вредных привычек, традиций, обычаев, то есть целенаправленная деятельность по формированию здорового образа жизни.



Рассмотрим основные принципы здорового образа жизни



Соблюдение личной гигиены

Закаливание

Отказ от вредных привычек

Занятие физкультурой и спортом

Правильное питание

Правильное распределение режима дня

Критерии здорового образа жизни школьников:

- осознание здоровья как ценности;
- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение правил рационального питания;
- умение оптимально сочетать работу и отдых;
- соблюдение режима дня;
- теоретические знания основ ведения здорового образа жизни;
- соблюдение оптимальной двигательной активности;
- преодоление вредных привычек, традиций, обычаяев, то есть целенаправленная деятельность по формированию здорового образа жизни.





НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



10 основных правил здорового образа жизни



- 1) занимайся только приятной тебе работой;
- 2) всегда имей собственную точку зрения;
- 3) придерживайся правил рационального питания;
- 4) откажись от вредных привычек;
- 5) спи при температуре 17-18°C;
- 6) относись ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайся активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляй сладости;
- 9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайся физическим трудом.



По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.



Здоровый образ жизни предполагает

- оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Компоненты здорового образа жизни



Правила здорового образа жизни:

- правильное питание
- личная гигиена
- режим дня, полноценный сон
- активный отдых, подвижный образ жизни, занятия спортом
- отказ от вредных привычек
- закаливание
- положительные эмоции



Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят:

“В здоровом теле — здоровый дух”.

Памятка
«Здоровый образ жизни»

1. Ежедневно делай утреннюю зарядку
2. Гуляй 1,5-2 часа в день
3. На домашнее задание затрачивай не более 1,5-2 часов в день
4. Питайся маленькими порциями 4-5 раз в день
5. За компьютерными играми проводи не более 10-15 мин в день
6. Смотри телевизор не более 1 часа в день
7. Занимайся спортом



**Здоровый образ жизни
школьника включает:**

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены



Советы для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо, руки, соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогая дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолеть трудности!

Памятка

Правила здорового образа жизни

1. Соблюдайте режим дня!
2. Занимайтесь физкультурой, делайте зарядку!
3. Во время умственных занятий делайте физ.минутки!
4. При чтении делайте гимнастику для глаз!
5. Соблюдайте режим труда и отдыха!
6. Каждый день бывайте на свежем воздухе!
7. Ежедневно закаливайтесь, умывайтесь холодной водой!
8. Следите за тем, чтобы ваш организм не переутомлялся!
9. Не переедайте и не голодайте!
10. Соблюдайте правила доброжелательного общения!
11. Избегайте стрессов!
12. Не пробуйте курить!
13. Избегайте накуренных помещений!
14. Не употребляйте спиртные напитки!
15. Берегитесь наркотиков!