

«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»

Информационный час: «Сегодня в моде здоровый образ жизни»



Из Устава Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



Здоровый образ жизни

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- режим дня;
- физическая активность;
- рациональное здоровое питание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- отсутствие вредных привычек.

Вредные привычки

Курение табака



Алкоголь



Наркотическая
зависимость



Вредные привычки

Курение - табачный дым состоит из 200 вредных веществ (никотин, угарный газ, мышьяк, аммиак, синильная кислота и др.).
Курение на 4-8 лет сокращает продолжительность жизни!!!



Вредные привычки

Алкоголь

- Большинство выпивающих людей, даже не подозревают как алкоголь вредит здоровью. Самый сильный вред он наносит головному мозгу. Употребление алкоголя ведёт к росту преступности, разрушению семьи, увеличению брошенных детей...



Вредные привычки

Наркотические препараты - прежде всего разрушают психику и нервную систему. Главная ошибка таких людей состоит в том, что они верят в то, что наркотики принесут им счастье, но вскоре понимают что



ошибались, и не у каждого находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни....жизни без наркотиков.

Физическая активность

Двигательная
активность,

физкультура и
спорт



- это обязательные условия
здорового образа жизни,
эффективные средства сохранения
и укрепления здоровья!

Физическая активность

Систематические тренировки делают мышцы более сильными.



У крепкого человека увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Ну и конечно – большую роль играет закаливание. Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Личная гигиена

С самого раннего детства ребенка необходимо научить осмысленно относиться к гигиене тела и уходу за кожей. Он должен понимать, почему надо принимать душ по утрам и вечерам, мыть руки перед едой, или возвратившись с улицы.



Кожа человека выполняет множество функций и нуждается в уходе, она оберегает организм от механических и химических повреждений.

Личная гигиена

Соблюдайте следующие правила гигиены:

1. Мойтесь каждый день тёплой водой с туалетным или детским мылом.
2. Своевременно меняйте бельё.
3. Если кожа сухая и чешется, смажьте её кремом или мазью.
4. Не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление.
5. В холодную погоду защищайте кожу от обморожения.

Здоровое питание

«Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам даётся только один организм. Если вы полагаете, что здоровы сейчас, то будете здоровы всегда - вы ошибаетесь».



Здоровое питание

Жизнедеятельность
в организме
протекает
нормально только
тогда, когда он
получает
достаточное
количество:

- белков
- жиров
- углеводов
- минеральных
веществ
- ВИТАМИНОВ
- ВОДЫ



Режим дня.

Строгое соблюдение режима дня

повышает работоспособность школьника;

- предохраняет организм от переутомления;
- укрепляет здоровье и обеспечивает повышение успеваемости учащихся.

Создается возможность за сутки успеть многое сделать при сохранении высокой работоспособности и хорошего здоровья.



Режим дня

ОСНОВНЫМИ элементами режима дня
школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон.
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Помните,
здоровье – самое ценное,
что есть у человека,
берегите его,
помните – вам жить и
творить в XXI веке,
от Вас зависит будущее
нашей планеты!

Спасибо за внимание!
До новых встреч!