

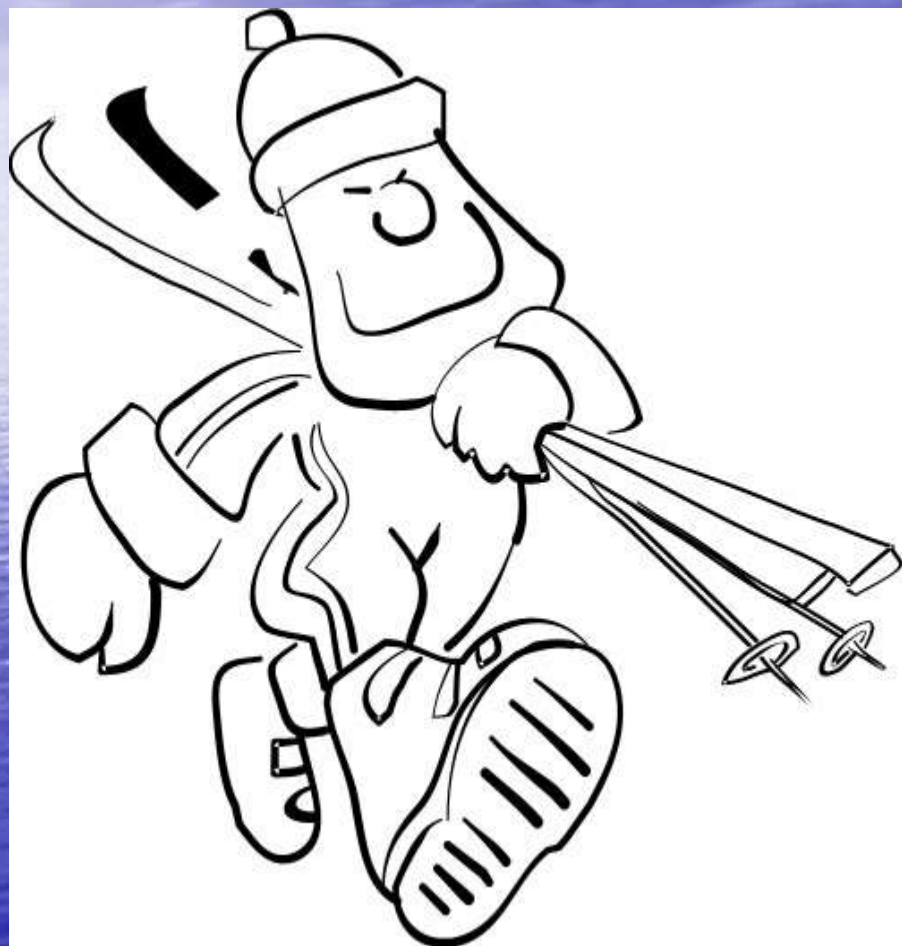
Ваше здоровье в ваших руках!



« Я не знаю большей
красоты , чем
здоровье.»

Г. Гейне.

Что такое здоровье?



Здоровье - это состояние полного физического, психического и нравственного благополучия при отсутствии болезней и дефектов.

/Устав ВОЗ 1948 /

Тест «Ваш образ жизни»

№	Виды физической активности	регулярно	нерегулярно	не делаю
1	Утренняя гимнастика	10	7	0
2	Передвижение в школу, из школы пешком	10	6	0
3	Физкультура в школе	10	5	0
4	Физкультура в свободное время (секции)	30	10	0
5	Экскурсии на природу в выходные дни	15	7	0
6	Закаливание	5	3	0
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	5	0
8	Выполнение физической работы дома	5	3	0

Штрафные очки (вычитаются из суммы):

- за курение – 10 баллов;
- за употребление спиртных напитков – 10 баллов;
- за нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;
- за несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Если по итогам тестирования вы набрали более 60 баллов, то получаете оценку – **«отлично»**; более 45 баллов – **«хорошо»**; более 25 баллов – **«удовлетворительно»**; менее 25 баллов – **«неудовлетворительно»**.

Ученые о здоровье:

- Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

- Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

(И. Аршавский)

- Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

(И. Брехман -основатель валеологии.)



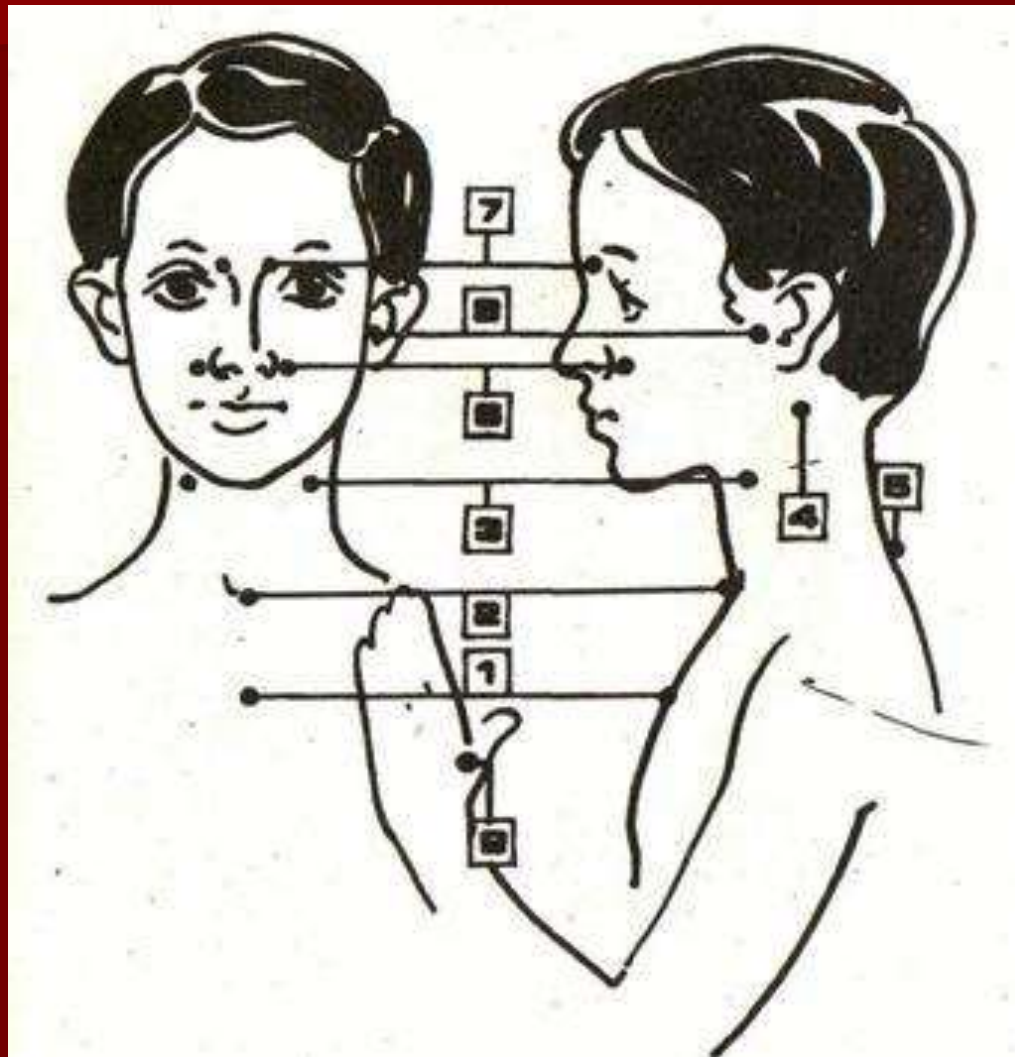
Как быть здоровым?



Слагаемые здоровья

Образ жизни	Наследственность	Окружающая среда	Здравоохранение
50%	20%	20%	10%

Чудодейственное касание: массаж «точек воздействия»



Эталон здоровья



Эталоном здоровья, живым Ильёй Муромцем называли Ивана Поддубного.

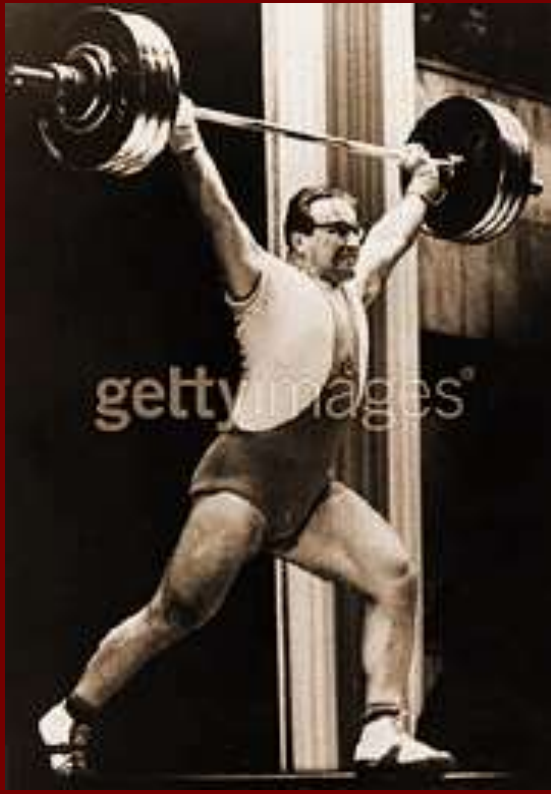
Его детство и юность были наполнены трудом. Иван накапливал силы, пася скот, он играючи поднимал баранов.

Он загорелся желанием овладеть мастерством атлетизма. Не раз терпел поражение, но снова боролся .

В конечном итоге - звание Чемпиона Чемпионов.

В 72 года был непобедим на Борцовском ковре.

Самый сильный

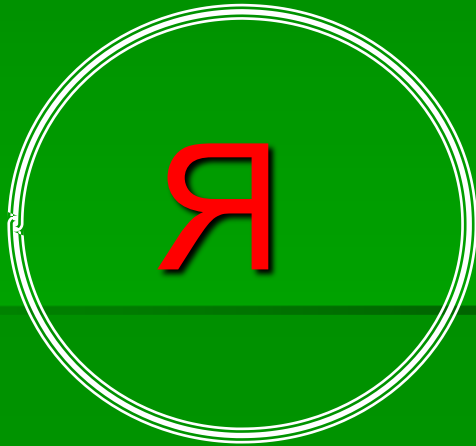


Самый сильный человек планеты **Юрий Власов** стал ещё и крупным учёным, доктором технических наук, видным журналистом.

Сильная воля, упорство, умение управлять собой помогают использовать резервы своего организма. Такой человек умеет сосредоточиваться и побеждать даже после того, как потерпел поражение.

«Я – забота о здоровье»

- Дайте оценку своего « Я – забота о здоровье»
/по 5бальной системе/



- Делаю зарядку
- Соблюдаю режим
- Правильно питаюсь
- Слежу за осанкой
- Соблюдаю гигиену
- Ухаживаю за зубами
- Берегу глаза
- Контролирую показатели своего здоровья.

Экспресс -тест

Вопрос 1

Влияние биологических факторов на состояние здоровья связано:

- с психологическим складом личности;
- с наследственностью ;
- с климатическими условиями местности.

Вопрос 2

**В основе здорового образа жизни
лежит:**

- неукоснительное соблюдение правильно организованного режима дня школьника;
- наследственность
- личная заинтересованность человека

Вопрос 3

Правильно организованный режим дня обеспечивает:

- оптимизацию микроклимата учебных помещений;
- рациональное чередование и регулярность различных видов деятельности и отдыха;
- регулярное и рациональное питание

Вопрос 4

Соотнеси понятия с их значениями:

- Наука, целью которой является физическое, психическое и социальное благополучие здоровья юных граждан;
- Сознательное отношение к своему и общественному здоровью;
- Нарушение нормальной жизнедеятельности организма.

Здоровый образ жизни

Валеология

Болезнь