

БЕСЕДА

«Правила ЗОЖ»

для школьников

Цель:

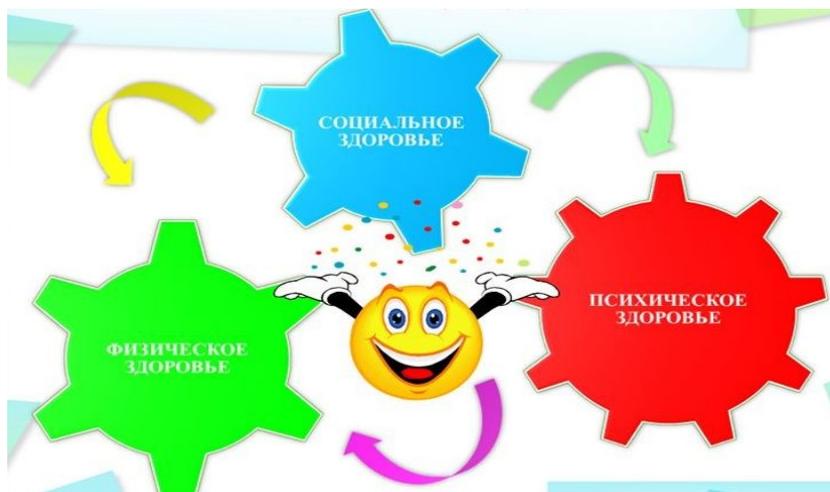
- познакомить обучающихся с понятием «Здоровый образ жизни»;
- способствовать воспитанию привычек и потребности в здоровом образе жизни;
- прививать навыки управления своим здоровьем;
- сформировать у обучающихся активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья.



Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют **здоровым образом жизни**. Здоровый образ жизни – это достаточный сон, регулярная физическая активность, сбалансированное питание без переедания, позитивное мышление, отказ от вредных привычек (курения, спиртных напитков, наркотических веществ).

Научно-технический процесс облегчил труд человека и одновременно снизил двигательную активность по сравнению с началом двадцатого столетия в 100 раз. Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, уменьшению резервных возможностей организма, ухудшению функционального состояния, что, в конечном итоге, ведет к хроническим заболеваниям.

Здоровый человек умеет противостоять негативным факторам внешней среды, расширяет свои возможности в стремлении к полноценной и насыщенной деятельности. Каждый из нас заинтересован в том, чтобы достичь счастья и гармонии с окружающим миром, что невозможно сделать без сохранения и улучшения своего физического и психического состояния, следования принципам здорового образа жизни.



ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.

В соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** — это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, душевного и социального благополучия. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.



Наше здоровье зависит от ряда факторов – наследственности, условий труда и быта, состояния воздуха, воды, качества пищи, места проживания, отношений в семье и школе, но больше всего (от 50% до 60%) от образа жизни. Этот фактор, в свою очередь, зависит от нас самих, от организации процессов деятельности, поведения, взаимоотношений с окружающими.

Давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

Признаки физического здоровья	Признаки психического здоровья	Признаки нравственного здоровья
<ol style="list-style-type: none"> 1. Чистая гладкая кожа. 2. Здоровые зубы. 3. Блестящие чистые ногти. 4. Блестящие, крепкие волосы. 5. Подвижные суставы. 6. Упругие мышцы. 7. Хороший аппетит. 8. Здоровое сердце. 9. Ощущение бодрости в течение дня. 10. Работоспособность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уверенность в себе. 2. Эмоциональная стабильность 3. Легкая переносимость климатических изменений 4. Легкая адаптация к новому сезону. 5. Уверенность в преодолении трудностей. 6. Оптимистичность 7. Отсутствие страхов. 8. Умение нравиться окружающим. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение делать выбор между добром и злом. 2. Доброта и отзывчивость 3. Справедливость и честность. 4. Цель в жизни – образование и саморазвитие. 5. Умение отвечать за совершенные поступки. 6. Гуманные отношения с людьми 7. Стремление помочь людям. 8. Патриотизм.

Здоровый образ жизни и его составляющие

1. Правильное питание

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными:

в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения. Не следует употреблять много жареной и пассерованной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты. Нужно много пить (в день необходимо выпивать не менее 2 литров воды). Индийские йоги постоянно ходят с емкостью воды и каждые 5-10 минут делают глоток, в результате чего живут долго и обладают очень крепким здоровьем. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

Продукты здорового рациона

Белковая пища	Овощи и салаты	Сложные углеводы	Фрукты - ягоды
 Рыба: Морская Речная и др.	 Сырые овощи: Помидоры Огурцы Редис	 Каша: Гречка Овсянка (геркулес) Бурый и дикий рис Перловая каша Ячменная	 Фрукты: Яблоко Груша Апельсин Грейпфрут Помело Киви Ананас Персик Гранат Прочее
 Морепродукты: Креветки Кальмары Мидии и др.	 Капуста Кабочки Морковь Перец сладкий Морская капуста Репла и др.	 Бобовые: Фасоль Чечевица Бобы Нут и др.	 Ягоды: Слива Абрикос Черника Вишня Черешня Клубника Смородина Крыжовник Арбуз Дыня Прочее
 Яйца: Куриные Перепелиные и др.	 Зелень: Лук (зеленый) Петрушка, укроп Листья салата Руккола Шпинат Щавель Чеснок и др.	 Зерновые твердых сортов: Макаронные Спагетти Равиоли Листы для лазаньи Хлеб груб. помола Ржаной хлеб Лаваш и др.	
 Птица: Индошатина Ливер куриный Курятина Прочее	 Грибы (тушеные): Шампиньоны Лесные грибы Вешенки и др.	 Овощи (обработ.): Капуста цветная Брокколи Стручковая фасоль Кабачки Свекла и др.	
 Молочные продукты: Творог Брынза Молоко Сыр и др.	 Кукуруза Зеленый горошек (замороженные, реже консерв.)		
 Протеиновые порошки			
 Мясо: Говядина Свинина нежирная Печень говяжья Кролик и др.			
 Соя: Соевое мясо Тофу и др.			
В умеренных количествах			
 Семена Орехи Семечки	 Заправка: Растительное масло различных видов Оливки, маслами	 Картофель печеный	 Хурма Бананы Сухофрукты

2. Сбалансированные физические нагрузки

Физическая активность – путь к здоровью, она является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Двигательная активность – это физиологическая потребность любого живого организма наряду с необходимостью питания или отдыха.



При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и целых систем: происходят негативные изменения в сердце и сосудах, постепенно атрофируются мышцы, снижается иммунитет. Чтобы забота о здоровье не была в тягость, выбирать нужно те упражнения, которые приносят удовольствие, утренняя зарядка в течение 10-15 минут может обеспечить заряд бодрости на весь день.

3. Соблюдение режима отдыха и труда

В основе здорового образа жизни лежит ряд условных рефлексов, направленных на соблюдение одного и того же ритма функционирования организма. Выработать подобные привычки можно с помощью организации режима дня. Так, во время определенных ежедневных занятий строго в одни и те же часы наблюдается стабильное повышение активности участвующих в данной деятельности органов и тканей.

Существуют и общие для всех суточные колебания в деятельности организма. Так, для ночного времени характерно снижение интенсивности обменных процессов, а днем активность большинства органов и систем возрастает. Пик работоспособности человека приходится на 12-13 часов, во время обеда (после 14 часов) заметно некоторое снижение, сменяющееся новой волной активности к 16-17 часам.



Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять 6-8 часов. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

4. Личная гигиена



Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в результате, — развития заболеваний. Поэтому вы должны поддерживать свою кожу в чистоте. Необходимо заботиться о полости рта. Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром — после завтрака, и вечером — перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому научит врач-стоматолог, которого необходимо посещать 2 раза в год.

5. Закаливание

Составляющие здорового образа жизни — это не только внутренние привычки (правильное питание или строгий режим дня), но и ряд факторов благотворного внешнего воздействия — влияние воздуха, солнца и воды на состояние тела и души.

Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой. Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.



6. Дыхание

Дыхание самая главная часть того, что может контролировать человек, без дыхания нет жизни. Дыхание связано напрямую с кровеносной и мышечной системой, но всё же управляется центральной нервной системой и каждый человек способен его остановить.

Обычно человек дышит автоматически, не задумываясь, но всё же может контролировать глубину вдоха частоту, такт или вовсе не дышать.

Дышать обязательно нужно через нос. Часто в лечебных целях рекомендуют вдыхать через нос, а выдыхать через рот, выдох нормального человека примерно на четверть короче вдоха. При быстрой ходьбе или беге рекомендуется вдохи делать в равными промежутками времени 1 вдох на 3-4 шага, причём вдохи должны быть намного глубже, чем обычно, для компенсации потраченного мышцами кислорода. Так, вдоху должны соответствовать движения на увеличение грудной клетки, а на выдох уменьшению. При не возможности дышать в ритм, рекомендуется дышать чаще, но более ровно.

7. Отказ от вредных привычек

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения. В основы здорового образа жизни входит отказ от вредных привычек, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также будущего потомства. К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки?

Последствия полезных привычек	Последствия вредных привычек
<p>Жизнь без болезней Активный отдых Труд в удовольствие Умение стойко выносить любые трудности Доброе отношение окружающих Свободное время, увлечения</p>	<p>Болезни Отдых – пустая трата времени Труд воспринимается как вынужденное занятие Неумение отражать стресс Раздражительность Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компаниях)</p>

К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- психическую и эмоциональную устойчивость;
- безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.
- экологически грамотное поведение и др.

Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

Использованы материалы из сети Интернет

Составитель Петрова Е.А., заместитель директора по безопасности