

# Путь к сохранению и укреплению здоровья



*Автор презентации:  
Иванова Анна Александровна  
Специалист по ОТ, учитель  
физической культуры  
КГКОУ ШИ № 3  
г. Хабаровск*



# ЗДОРОВЬЕ

ЭТО СОСТОЯНИЕ ЛЮБОГО ЖИВОГО ОРГАНИЗМА, ПРИ КОТОРОМ ОН В ЦЕЛОМ И ВСЕ ЕГО ОРГАНЫ СПОСОБНЫ ПОЛНОСТЬЮ ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ ФУНКЦИИ; ОТСУТСТВИЕ НЕДУГА, БОЛЕЗНИ

(ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БСЭ)

ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ

(ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ)



ЭТО ПРОЦЕСС СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЕГО ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

(АКАДЕМИК ЛИСИЦИН Ю.П.)





# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:



УЛУЧШАЕТ СОН

УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ

ПОВЫШАЕТ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

УЛУЧШАЕТ  
САМОЧУВСТВИЕ



# РЕЖИМ ДНЯ

## Режим дня

- это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными.



- ✓ Подъём
- ✓ Зарядка
- ✓ Умывание, душ, закаливание
- ✓ Завтрак
- ✓ Занятия в школе
- ✓ Обед
- ✓ Свободное время, прогулка
- ✓ Выполнение домашнего задания
- ✓ Полдник
- ✓ Свободное время, прогулка
- ✓ Ужин
- ✓ Игры по интересам, чтение книг
- ✓ Умывание, душ, закаливание
- ✓ Сон



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:

Летний сезон:

Велосипед

Ролики

Отдых на воде

Походы



Зимний сезон:

Лыжи

Коньки

Катание с горок

Сноуборд



# ЗАКАЛИВАНИЕ

**Закаливание** – это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

К основным средствам закаливания относятся естественные природные факторы:

а) солнце;

б) воздух (сон при открытой форточке или окне, физические упражнения на свежем воздухе, занятия зимними видами спорта, воздушные ванны);

в) вода (обтирание, обливание, душ, купание).

К одним из древнейших форм закаливания относятся хождение босиком по траве и снегу, хождение в воде, купание в снегу после банных процедур.



# ЧТО НУЖНО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ?



# Правильное питание

- Правильное питание подразумевает меню, богато овощами, фруктами, съедобными травами.
- Пища должна быть питательной и разнообразной.
- Ежедневное употребление первых блюд, овощных салатов, соков, каш способствует хорошей работе органов пищеварения.
  
- **Режим питания:**
  - регулярность приёма пищи
  - (не менее 3 – 4 раз в день, желательно в одни и те же часы);
  - гигиена рук, гигиена приёма пищи;
  - пища при приёме – не очень холодная, но и не очень горячая и мн. др.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**СОБЛЮДЕНИЕ  
БАЛАНСА В ПИЩИ**

**ТЩАТЕЛЬНОЕ  
ПЕРЕЖЁВЫВАНИЕ**

**ВАРЁНАЯ ПИЩА**

**ПИТЬЕ ВОДЫ 1-2  
ЛИТРА В ДЕНЬ**

**СЛАДКОЕ – В  
МЕРУ**

**ИСКЛЮЧИТЬ  
КОПЧЁНОЕ,  
ЖАРЕНОЕ,  
ОСТРОЕ**

**ИСКЛЮЧИТЬ  
ЧИПСЫ,  
СУХАРИКИ,  
ГАЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ**

**ПЕРЕКУСЫВАТЬ  
ОВОЩАМИ,  
ОРЕХАМИ И  
ФРУКТАМИ**

# ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ:

Двигательная активность – главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ни чем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. **Установлено, что если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия.** Рекомендуемая норма двигательной активности для школьников 12–14 часов в неделю.



# ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ:



# ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ:

Личная гигиена – это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни (режим дня, гигиена питания, одежды, жилья, полезный досуг, сочетание труда и отдыха и т.д.)





КУРЕНИЕ

АЛКОГОЛЬ

НАРКОМАНИЯ

СКВЕРНОСЛОВИЕ

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

ИГРОМАНИЯ

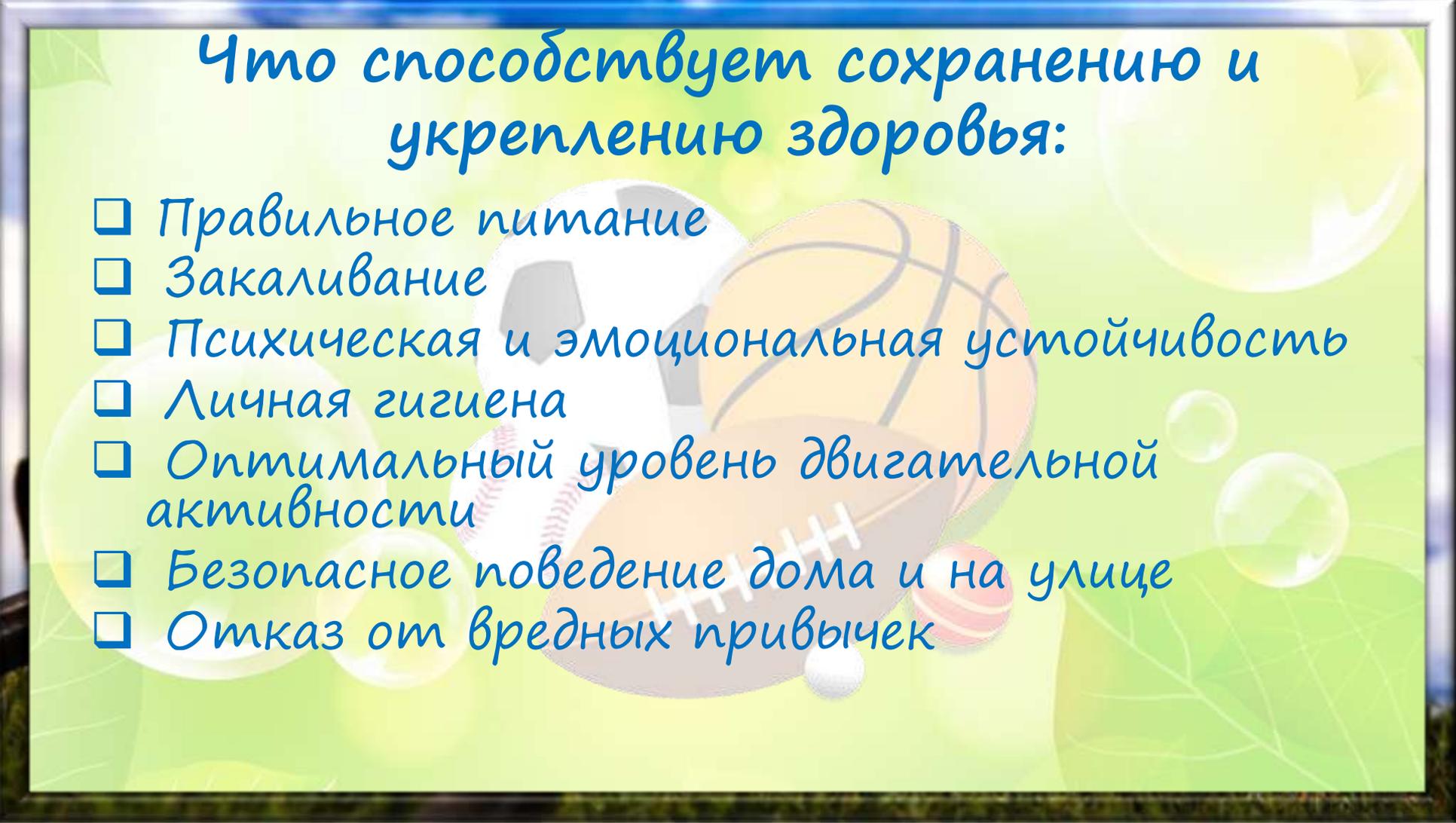
# НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ:



**Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.



# Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
  - Закаливание
  - Психическая и эмоциональная устойчивость
  - Личная гигиена
  - Оптимальный уровень двигательной активности
  - Безопасное поведение дома и на улице
  - Отказ от вредных привычек
- 

# Медицинская маска

Медицинская маска-простой, доступный и эффективный способ защиты от заражения в период сезонного повышения заболеваемости гриппом и ОРВИ.



## Как правильно носить маску?

Вслух  
о главном



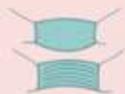
маска должна  
плотно  
прилегать  
к лицу



не трогайте  
маску на лице



мойте руки  
после прикосновения  
к маске



не переворачивайте маску,  
надевайте  
одной и той же  
стороной



одноразовую  
маску меняйте  
каждые  
2 часа



влажную  
маску меняйте  
на сухую,  
не дожидаясь  
2-х часов



надевайте  
маску лишь  
в обществен-  
ных местах



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Здоровье - это бесценный дар ,  
он дан увы не вечно, его надо  
беречь! /И.И. Павлов/**

**МОИ ВЫБОР**