



«Здоровый образ жизни и его составляющие»

Автор: Чиханова Александра
ученица 7а класса
МБОУ «Средняя школа №3»

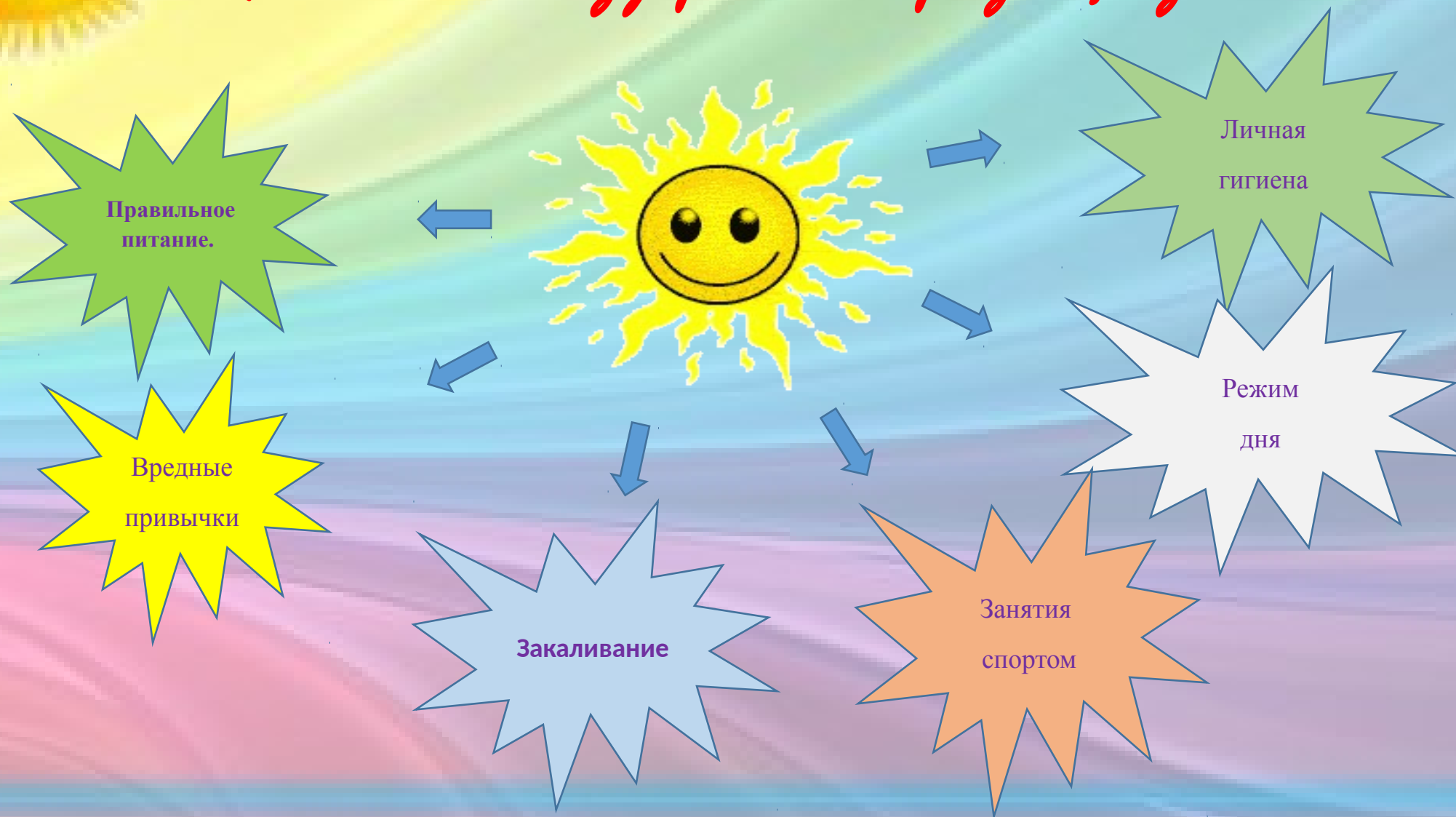
АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕЛ

Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность. Сейчас когда отрицательное влияние оказывает окружающая среда, экономические проблемы, наследственные факторы, пренебрежение правилами здорового образа жизни, очень важно, чтобы в детях было стремление и потребность к красоте и здоровью



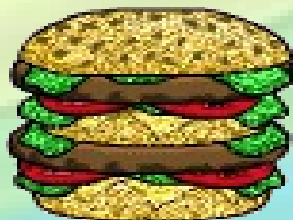


Компоненты здорового образа жизни



Правильное питание

Нужно стараться есть в одно и то же время.



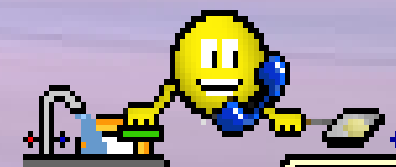
Не есть в сухомятку.

Не перекусывать между приёмами пищи.



Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.

Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.



Занятия спортом и физкультурой

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тупости, к снижению работоспособности и заболеваниям.

Человек, который занимается спортом, виден издалека, он интенсивно энергичный, всегда готовый к действиям.



Личная гигиена

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д. В течение дня, а особенно после физических упражнений загрязняются руки, лицо, шея их следует мыть два раза в день с мылом и тёплой водой.

Руки нужно мыть не только вечером и утром, но ещё и перед едой, после прогулки.





Режим дня

Подъем в 7:00 утра

7:00 — 7:15 — Легкая утренняя зарядка

7:15-7:30 — Прием душа, в идеале прохладного.

с 7. 50 мин. до 8. 20 мин. — время на дорогу в школу;

с 8. 30 мин. до 14. 00 мин. — школьные занятия;

с 13 ч. 40 мин до 14. 00 мин. — обед;

с 14. 30 мин. до 16 ч. — игры на воздухе или прогулка;

с 16. 15 мин. до 18 ч. — работа над домашними заданиями;

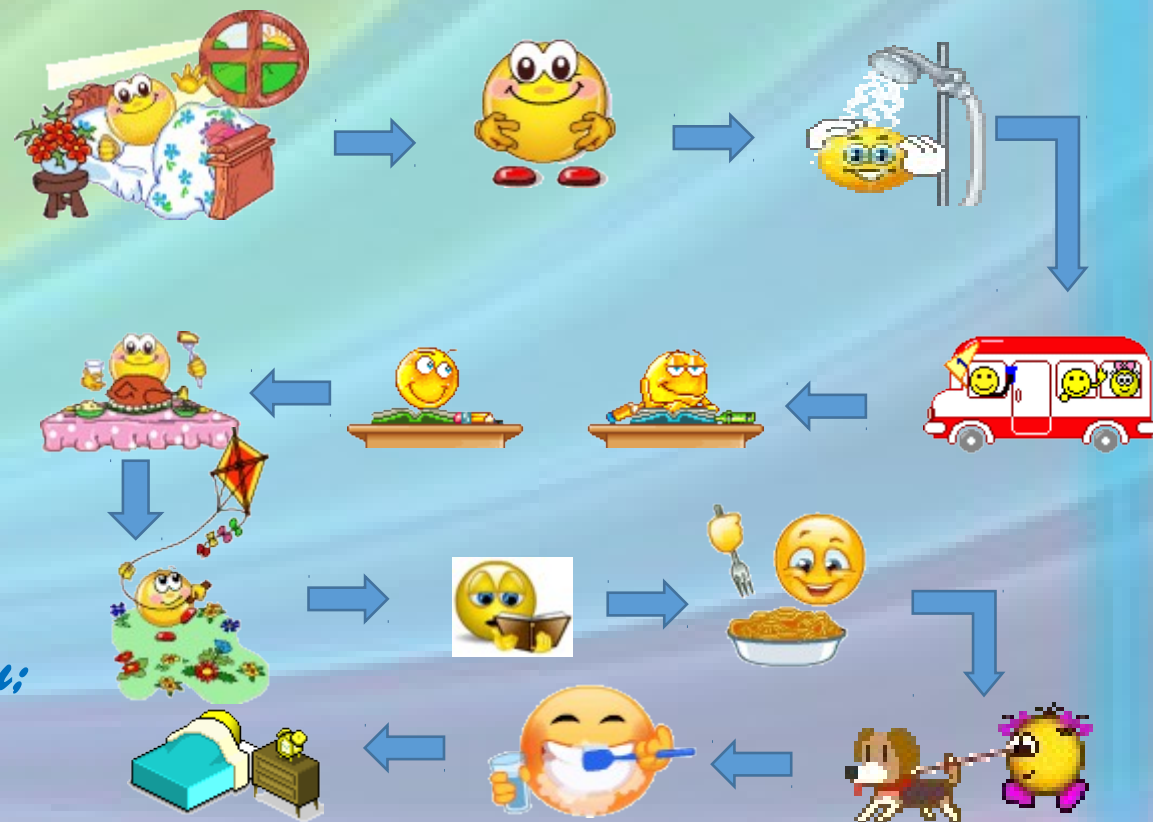
с 18 ч. до 19 ч. — вечерняя прогулка на воздухе;

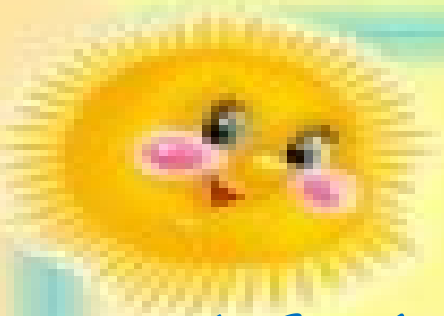
с 19 ч. до 19. 30 мин. — ужин;

с 19. 30 мин. до 20. 30 мин. — занятия по интересам (чтение, спокойные игры, помощь семье и т.д.);

с 20. 30 мин. до 21 ч. — подготовка к следующему дню и сну (чистка обуви и одежды, гигиенические процедуры);

с 21 ч. — сон.





Закаливание

1. Человек, который занимается спортом, виден издалека, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям. Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
2. Водные процедуры начинают во время купания в реке.
3. Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.
4. Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три , на один градус.
5. После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
6. Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.



Отказ от вредных привычек

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым — жалко» - гласит шутливая, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм — жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

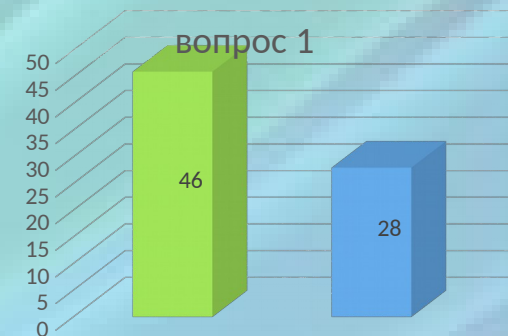




Анкетирование.

Анкета. Отношение к своему здоровью (да, нет, иногда):

1. Считают себя здоровыми 46 человека – 62,1%, считают, что имеют проблемы со здоровьем – 28 человек – 37,8%



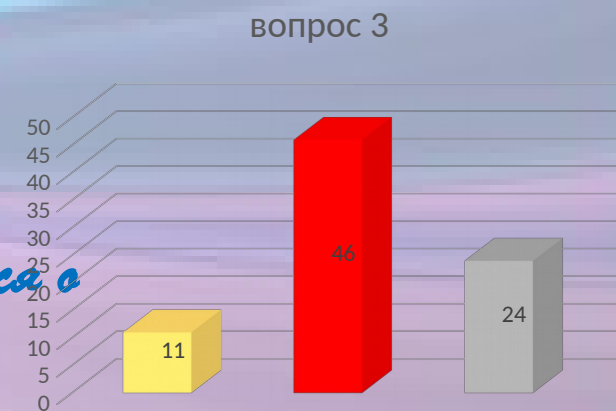
■ имеют проблемы со здоровьем



■ иногда

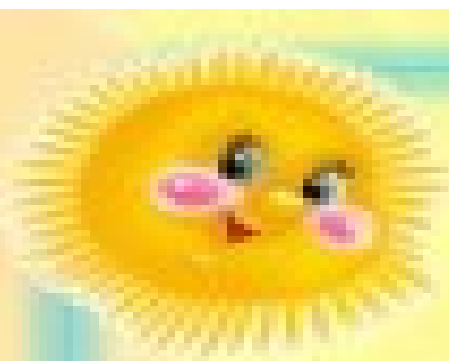
2. Занимаются своим здоровьем: регулярно – 18 человек – 24,3 %, не занимаются 32 человека – 43,2 %, иногда занимаются – 24 человека – 32,4 %.

3. Задумываются о своем здоровье – 11 человека – 14,8 %, иногда задумываются о своем здоровье – 46 человек – 62,1%, не задумываются о своем здоровье – 17 человек – 22,9%.

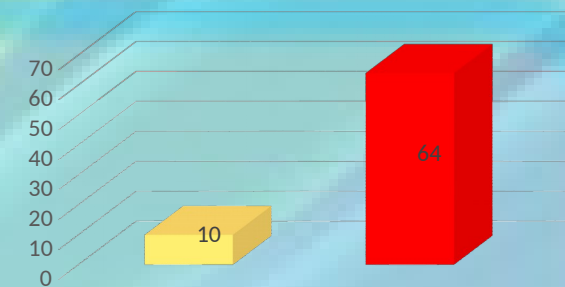


■ не задумываются о своем здоровье

4. Систематически закаливаются – 10 человек – 7.4%, не закаливаются – 64 человек – 92, 6%.

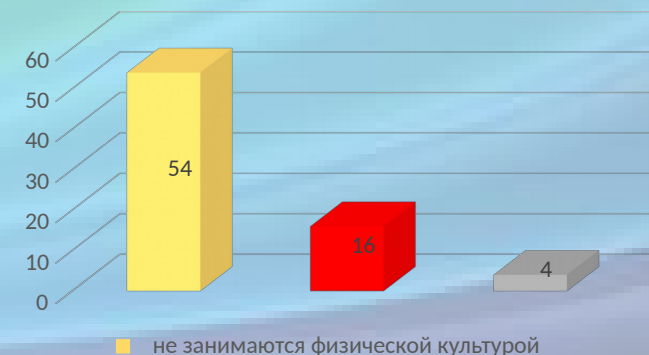


вопрос 4

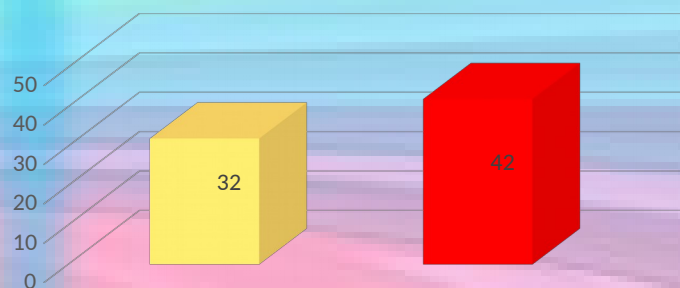


5. Занимаются физической культурой 54 человек – 72.9 %, иногда занимаются физической культурой – 16 человек – 21,6 %, не занимаются физической культурой – 4 человека – 5,4 %.

вопрос 5



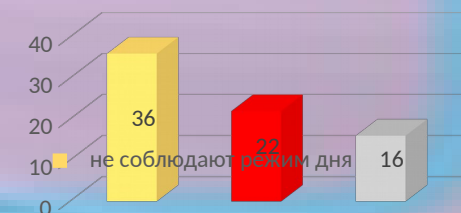
вопрос 6



Занимаются спортом – 32 человека – 43,2 %, не занимаются спортом – 42 человека – 56,7 %.

Режим дня соблюдают – 36 человек – 48,6 %, не всегда соблюдают режим дня – 22 человека – 29,7 %, не соблюдают режим дня – 16 человек – 21,6 %.

вопрос 8





Вывод.

Анализ анкет по вопросу отношение к своему здоровью показывает низкий уровень здорового образа жизни. Более того, зная, что надо заниматься физическими упражнениями, что питаться надо правильно, что надо закаляться, соблюдать режим дня и воздерживаться от вредных привычек большинство участвующих в анкетировании не делают этого в системе, они не сориентированы в жизни на сохранение и укрепление здоровья. Я хотела показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил. В работе указаны не все компоненты здорового образа жизни, их существует великое множество. Я перечислила самые основные компоненты, которые проще всего соблюдать, а вернее они основные, на них и лежит основа смысла здорового образа жизни.





Литература

Дерябин Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.

2. Брунов В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиены человека. – М, 2003. – 312 с.

3. Куценко Т.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – С-Пб, 4. Руманцев Т.И., Воронцов М.П. Общая гигиена. – М, 2004. – 432 с. 005.

http://studentick.com/tw_refs/19/18567/18567_html_776352c5.jpg

http://www.med.unc.edu/ahs/ocsci/sep/sep-image-and-files/boy_h20.jpg/image

<http://proxy12.media.online.ua/key/r2-zoj/54a3d2502da41807dfe486a81181398f.jpg>

http://moiasemia.ru/uploads/posts/2014-01/1388939907_pjilt9Oul0y.jpg

http://energy-life.in.ua/wp-content/uploads/2014/10/96401935_3.jpg

http://www.babes-and-stuff.com/wp-content/uploads/2013/02/russian_kinderqarten_cold-e.jpg

http://schaste.clan.su/_ph/7/351196715.jpg

<https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=1a4cbd903c9f1c01ac13292d211258da&n=21>

<http://img02.rl0.ru/pgc/432x288/5264d4f7-5005-f4e8-5005-f4e76840aa1a.photo.0.jpg>

