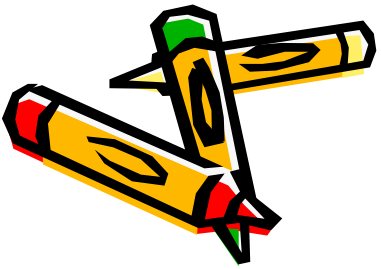
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ГКУЗ ЛО
«Центр медицинской профилактики»
Макеева М.В.

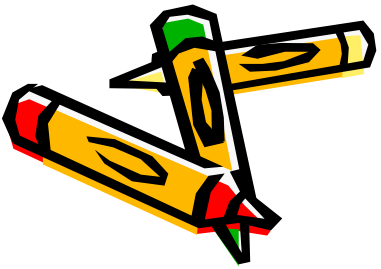
Что такое здоровье

- **Здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



Компоненты здоровья

- **Физический** компонент (телесные проявления)
- **Психологический** компонент (душевное состояние)
- **Поведенческий** компонент (внешние проявления)



Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Компоненты ЗОЖ

Личная гигиена

- уход за телом,
- волосами и полостью рта,
- гигиена одежды и обуви,
- гигиена питания,
- гигиена жилища.

Правила личной гигиеныличной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

Чистим зубы правильно!

Мы чистим, чистим зубы
И весело живем.
А тем, кто их не чистит,
Мы песенку поем:
— Эй, давай не зевай,
О зубах не забывай,
Снизу вверх, сверху вниз
Чистить зубы не ленись.

Гигиена одежды школьника

Одежда школьника должна быть чистой и удобной!

Одеваться нужно по сезону!

Меняйте белье, чулки, носки чаще!

Избегайте одежды, которая вызывает раздражение кожи!

Носите одежду, подходящую к планируемым событиям:

в праздник – нарядную,

в будни -обычную!

Двигательная активность

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и прогулки
- Физкультурные пятиминутки на занятиях с умственной
- нагрузкой
- Занятия спортом

Соблюдение режима дня

- Утро
- Дорога в школу
- Занятия в школе
- Дорога домой
- Обед
- Прогулка
- Я помогаю дома
- Завтра в школу.
- Собираю портфель.
- Любимые занятия.
- Готовлюсь ко сну
- Сон

Рациональное питание

- Есть в меру
- Разнообразная еда
- Теплая еда
- Овощи и фрукты
- Кушать 3-4 раза в день
- Не есть перед сном
- Не есть в сухомятку
- Меньше «вредной пищи»
- Меньше сладкого

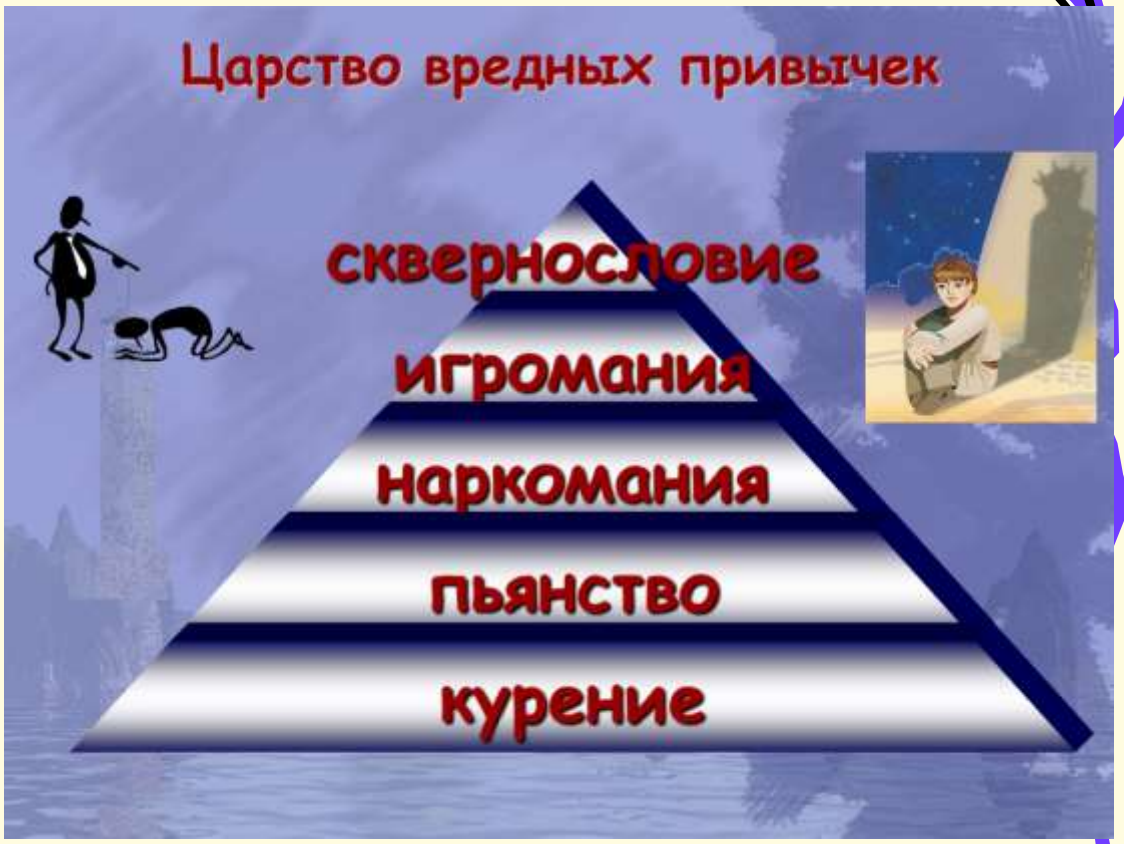
Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!

Закаливание

- воздушные ванны,
- закаливание водой,
- контрастный душ
- обтирания
- закаливание солнцем
- закаливание парной
- ходьба босиком.

Отказ от вредных привычек

*Курение
*Алкоголь
*Наркотики
*Сквернословие
*Долгое сидение за компьютером
*Лень



Выводы

Быть здоровым – это модно!

- Здоровый образ жизни!
  Полезен он для всех.
  Здоровый образ жизни!
  Удача и успех.
  Здоровый образ жизни!
  Со мной ты навсегда.
  Здоровый образ жизни!
  Моя это судьба.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда!

Спасибо
за внимание!