|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проверь себя, пройдя тест**1. У меня часто плохой аппетит.2. После нескольких часов занятий у меня  начинает болеть голова.3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.5. Я почти не занимаюсь спортом.6. В последнее время я несколько прибавил в весе.7. У меня часто кружится голова.8. В настоящее время я курю.9. Я перенес несколько серьезных заболеваний.10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.За каждый ответ «да» поставьте себе по **1 баллу** и подсчитайте сумму.*Л.Т.Татарникова, М.В. Поздеева «Валеология подростка»***Результаты.** **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.**3-6 баллов**. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки менять, иначе…Посмотрите результаты и сделайте для себя выводы. Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.  | **Здоровый образ жизни** есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. **Здоровый образ жизни – это то поведение, которое помогает человеку сохранить и укрепить здоровье, прожить долгую, активную и насыщенную жизнь.**https://psy-files.ru/wp-content/uploads/c/0/2/c02aacce6e07c2a93d1982dddfb6a71a.jpgПочтовый адрес: 443115, г. Самара, ул. Тополей, д. 10Телефон: 8 (846) 952-49-59Электронный адрес: school100smr@mail.ruСайт: <https://smr-school100.ru/>6 "В" класс, кабинет 314. | 6 «В» класс**МБОУ Школа № 100 г.о.Самара****ВЫБЕРИ** **ЗДОРОВЫЙ** **ОБРАЗ ЖИЗНИ****E:\с плашета освобождаю\для визитки\DSC_0872 (2).JPG****Классный руководитель:** **Шерунова Светлана Александровна** |
| **10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ****Здоровье** – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25% – экологическими условиями, на 15-20% оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15% – деятельностью системы здравоохранения.Соблюдая эти простые принципы, Вы будете здоровы во всех смыслах этого слова.**1) Всегда хорошо высыпайтесь.**Здоровый и своевременный сон — это прекрасное настроение и заряд на целый день, а с этого и начинается здоровый образ жизни. Ниже я перечислю несколько пунктов для хорошего сна:* обычный взрослый человек должен спать около 7 часов в сутки;
* наиболее благоприятное время для сна до полуночи;
* всегда перед сном проветривайте свой дом;
* нельзя есть перед сном это очень плохо влияет на пищеварение, что в последствии приведет к избыточному весу и ряду заболеваний;
* чтобы избежать кошмаров и неприятных сновидений не смотрите перед сном ужастики и драмы.

**2) Зарядка!**Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение. | **3) Режим питания!**Вспомните фразу — «Ты — то, что ты ешь». Интересуйтесь принципами правильного питания, советуйтесь со специалистами. С пищей мы получаем силу, энергию, витамины для поддержания жизнедеятельности. Но ее избыток также чреват плохими последствиями. **Рациональное питание:*** количество приемов еды в течение дня не должно превышать 3-4 раза, с промежутками около 4 часов;
* кушайте каждый день в одно время и не забывайте о последнем приеме пищи за 2 часа до сна;
* на прием пищи уделяйте около 30 минут;
* восточная пословица гласит : завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу;
* калорийность еды с утра до вечера должна уменьшаться.

**4) Избавьтесь от лишнего веса.**Лишний килограммы и здоровый образ жизни вещи несовместимые. Лишний вес приведет Вас к тяжелым заболеваниям сердца, легких, желудочно-кишечного тракта и испортит позвоночник. **5) Откажитесь от вредных привычек.**От вредных привычек отказаться всегда очень тяжело, но к сожалению здоровый жизни и вредные привычки просто не совместимы.В первую очередь это курение : Вы отравляете не одного себя, но и людей, детей, живущих с вами рядом, или обыкновенных встречных на улице. По статистическим данным, курение убивает ежегодно около 5 миллионов людей! Это сумасшедшие цифры. Курение, алкоголь и наркотики непрерывно ведут человека к смерти, создавая иллюзию счастья. E:\март 22\здоровый образ жизни буклет и классный час\img30.jpg | **6) Личная гигиена!**Необходимо соблюдать правила личной гигиены, так как они взаимосвязаны со здоровьем. Выполнение элементарных правил гигиены спасет вас от ряда различных заболеваний и косых взглядов общества.**7) Создайте режим дня.**Режим дня — это план действий, необходимое планирования жизни для оптимизации собственного времени. Соблюдать режим дня гораздо проще чем Вы думаете нужно лишь немного времени, чтобы выработать привычку.**8) Спорт — залог красоты и здоровья.**Движение это — жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие. Начните с малого например с бега по утрам, шведской ходьбы, вместо сутолоки общественного транспорта пройдитесь несколько остановок пешком.**9) Закаляйся если хочешь быть здоров!**При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете.Только нужно соблюдать основные правила закаливания.**10) Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом.**Необходимо брать жизнь в свои руки, а не поддаваться обстоятельствам и плыть по течению. Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения.**Полюбите себя в этом мире и ведите здоровый образ жизни!!!** |