

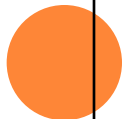
7-17 АПРЕЛЯ «ЗДОРОВЫЙ АПРЕЛЬ»

**Всемирный день
здоровья**

**«Девиз по жизни
- здоровый образ
жизни»**

Признаки здорового человека

<i>Признаки физического здоровья</i>	<i>Признаки психического здоровья</i>	<i>Признаки нравственного здоровья</i>
1. Чистая гладкая кожа 2. Здоровые зубы 3. Блестящие, чистые ногти 4. Блестящие, крепкие, упругие волосы 5. Подвижные суставы 6. Упругие мышцы 7. Хороший аппетит 8. Отсутствие неприятных ощущений со стороны сердца и других внутренних органов 9. Ощущение бодрости в течение всего дня 10. Работоспособность	1. Уверенность в себе 2. Эмоциональная стабильность 3. Лёгкая переносимость климатических изменений 4. Лёгкая адаптация к новому сезону в межсезонье 5. Уверенность в преодолении трудностей и оптимистичность при неудачах 6. Отсутствие страхов 7. Умение нравиться окружающим людям	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 совершённые поступки 6. Отношения с людьми гуманны: стремление помочь людям 7. Патриотизм





Следи за тем, сколько ты ешь!!!

Исследования учёных показали, что человек съедает больше, чем обычно, если ему дать слишком большую порцию еды. Как же ты можешь контролировать то, сколько ты ешь? Воспользуйся нашими советами:

1. Не ешь перед телевизором.
Легко потерять счёт съеденному, если ты увлечен просмотром;
2. Ешь медленно, чтобы твой мозг успел вовремя получить сообщение, что желудок уже полон;
3. Не пропускай приёмы пищи.
Это может привести к тому, что ты съешь больше калорийной еды во время следующего приёма пищи.

Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания.

1. Разрушаются зубы.
2. Проблемы с почками.
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние.
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из обучающихся страдают хроническими заболеваниями. И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!!!



Памятка здорового питания для подростков.

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

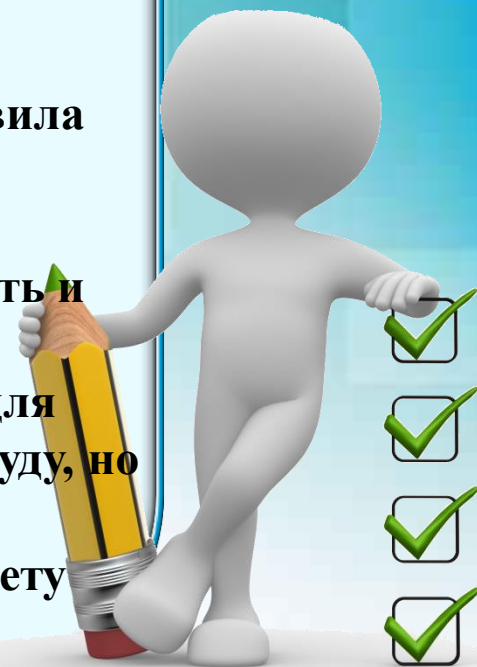


Мы за здоровый образ жизни!



7 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!!!

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употреблять в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ.
3. Не переутомляйся умственной работой.
4. Доброжелательно относиться к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай, с учётом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда предложат попробовать сигарету или спиртное.

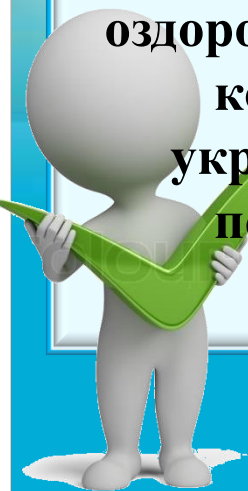




Здоровый образ жизни человека-

говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают укрепление физического и психического здоровья человека



А если говорить конкретно, то

здоровый образ жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим;
- Плодотворную трудовую деятельность;
- Хорошую гигиену;
- Правильное питание;
- Отказ от вредных привычек;
- Закаливание.

Что такое здоровье?

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов (по определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)).



Вред компьютера

Мозг каждого человека снабжён центром удовольствия. Компьютерные игры приводят к постоянному возбуждению таких участков мозга, отвечающих за удовольствие. В итоге хочется получать удовлетворение как можно дольше. В этой ситуации человек может забывать обо всём на свете, а это уже настоящая зависимость, сравнить которую можно даже с наркотиками. Компьютерная зависимость – это болезнь, недуг, который развивается постепенно.



Признаки компьютерной зависимости:

- значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- раздражение, агрессия;
- неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
- пренебрежение домашними делами в пользу компьютера;
- пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера;
- при общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике;
- отказ от общения с друзьями.



Интернет- польза или вред?

Интернет – мир новых возможностей...



Польза

- быстрый доступ к информации;
- дистанционное обучение;
- развитие логической и мыслительной деятельности;
- расширение межкультурных связей;
- свежие новости;
- поиск работы, деловых партнеров;
- заработок в сети, возможность проявить себя;
- общение, расширение круга друзей;

Вред

- общение в сети в учебное и рабочее время, резко снижает успеваемость и производительность труда;
- многие общечеловеческие ценности утрачиваются из-за отсутствия цензуры;
- недостоверная информация, антисоциальная реклама может привести к социальным конфликтам;
- пользование сетью отвлекает от форм досуга, призванных поддерживать здоровый образ жизни;

Сотовый телефон.

Вред или польза?

ПЛЮСЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

1. Дает возможность родителям всегда знать, где находится ребенок.
2. Расширяет общение между людьми.
3. Способствует получению новой информации через Интернет.
4. Телефон оснащен калькулятором, будильником, часами, фонариком, фотокамерой, которые можно в нужное время



МИНУСЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

1. Мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые SMS отвлекают обучающихся от урока и мешают учителям.
2. Прослушивание музыки или беседа по телефону делает человека рассеянным. На улице такие люди в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину.
3. Чаще случаются аварии, если еще и водитель во время движения разговаривал по телефону.
4. Наличие сотовых телефонов провоцирует кражи.
5. На частые разговоры и SMS-переписки нужны дополнительные денежные затраты (порой и не малые!).



Мобильные зависимости

Беспокойство по поводу отсутствия телефона

SMS-мания

Информационная мания

Ученые выделили три типа владельцев сотовых телефонов:

«Киборги» - считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться.

«Протезированные» - жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт.

«Непривязанные» - для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно.



Правила пользования мобильным телефоном

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.
2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове.
3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов.
4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки", чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ



Интернет — это безграничный мир информации. В нём можно найти огромное количество полезной для учебы, и интересной для отдыха информации.

Однако кроме хорошего, в виртуальном мире присутствует и много негативного. Если неправильно вести себя в Интернете, то это может нанести вред не только тебе, но и твоим родственникам и близким друзьям.

Правила, которые описаны в этой памятке, помогут тебе обезопасить себя в Интернете. Отнесись к ним внимательно и ответственно!

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ:



- ♦ **Ограничь список друзей.** У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей.
- ♦ **Защищай свою частную жизнь.** Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату твоего рождения и другую личную информацию. Злоумышленники могут использовать даже информацию о том, как ты и твои родители планируете провести каникулы.
- ♦ **Защищай свою репутацию** - держи ее в чистоте и задавай себе вопрос: хотел бы ты, чтобы другие пользователи видели, что ты загружаешь? Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить.
- ♦ **Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь,** не используй свое реальное имя и другую личную информацию: имя, место жительства, место учебы и прочее.
- ♦ **Избегай размещения фотографий в Интернете,** где ты изображен на местности, по которой можно определить твое местоположение.
- ♦ **При регистрации в социальной сети** необходимо использовать сложные пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8.
- ♦ **Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли.** Если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не во все сразу.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-klassnogo-chasa-po-zozh-pravilniy-vibor-730376.html>
2. <https://infourok.ru/material.html?mid=19513>
3. <https://infourok.ru/prezentaciya-roditelskogo-sobraniya-vliyanie-kompyutera-i-telefona-na-zdorove-1818362.html>
4. https://portal.iv-edu.ru/dep/mouovich/vichuga_school17/DocLib1/Forms/DispForm.aspx?ID=1490
5. <http://900igr.net/prezentacija/anglijskij-jazyk/informatika-english-bezopasnyj-internet-232890/internet-polza-ili-vred-5.html>
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>

