Беседа: "Здоровый образ жизни и привычки человека”   
Цели:

1. Уточнить полезные и вредные привычки человека.   
2. Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.  
3. Определить соотношение понятий "здоровый образ жизни” и "привычки человека”   
  
 Давайте обсудим и найдем ответы на следующие вопросы: Что такое привычка? Какие бывают привычки? Какие ценностные установки человека, его воля, разум способствуют укоренению в человеке потребности в полезных привычках и способности отказаться от вредных? Каким образом могут повлиять привычки на судьбу человека?   
  
 Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека: Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения. К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки? Факторы: Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации Загрязнение воздуха, воды, почвы, магнитные и другие излучения Отсутствие профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания. Последствия полезных и вредных привычек

Последствия полезных привычек

Жизнь без болезней

Активный отдых

Труд в удовольствие

Умение стойко выносить любые трудности

Доброе отношение окружающих

Свободное время, увлечения

Последствия вредных привычек

Болезни

Отдых – пустая трата времени

Труд воспринимается как вынужденное занятие

Неумение отражать стресс

Раздражительность

Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание к различных компаниях)   
  
3. Сейчас я раздам вам напечатанные фразы. В них пропущены некоторые слова. Вы должны эти слова вставить в соответствии со смыслом этой фразы:

Привычка – это…., ставшее для кого-то…. действием. (постоянное, склонность, поведение)

Полезные привычки – образ действия, который…. здоровье человека (сохраняет, укрепляет, ухудшает)

Вредные привычки – образ действия, который … здоровье человека. (сохраняет, разрушает)

Наполеон I по поводу привычек сказал следующее: - Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать рабом привычки.

- Люди никогда не испытывают угрызений совести от поступков, ставших у них обычаем. (Вольтер)

- Человек определяется не только врожденными качествами, но и приобретенными. (И.Гете)   
4. Теперь давайте поговорим о ваших привычках: Какие у вас есть вредные и полезные привычки? Что повлияло на формирование ваших привычек? В чем мешают вам вредные привычки? Каковы последствия ваших вредных привычек? От каких привычек вы хотели бы избавиться? Что для этого необходимо? В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой. Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие. Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие. При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие. В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210. Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.   
5. Сформулировать выводы: Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным. Привычки бывают полезные и вредные. Власть привычки над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, удовлетворению своих потребностей, удовольствию Привычки меняют характер и судьбу человека. Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.  
  
6. Итог занятия. 

**Беседа по здоровому образу жизни**

**«Гимнастика за компьютером»**

**Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса**

1. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.
2. Руки согнуть перед грудью. На счёт 1 – 2 – пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счёт 3-4 – то же, но прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.
3. Ноги врозь. На счёт 1-4 – последовательные круговые движения руками назад; 5-8 – вперёд. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
4. Руки вперед. На счёт 1-2 ладони вниз, 3-4 – ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
5. На счёт 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счёт 2, расслабляя мышцы плеч, уронить руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.

**Комплекс упражнений для туловища и ног**

1. На счёт 1-2 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. На счёт 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
2. Ноги врозь, руки за голову. На счёт 1 – резкий поворот налево, на счёт 2 – направо. Повторить 6-8 раз.
3. Ноги врозь, руки на поясе. На счёт 1-2 – наклон туловища налево, 3-4 – направо. Повторить 6-8 раз.
4. Ноги врозь, руки на поясе. На счёт 1-2 – прогнуться назад, 3-4 наклониться вперед. Повторить 4-6 раз.
5. Ноги врозь, руки в стороны. На счёт 1-2 – резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 4-6 раз.

**Глазная гимнастика у компьютера**

1. Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на бедра (10-15 секунд).
2. Продолжая держать глаза закрытыми, выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20-30 секунд). Затем посидите с закрытыми глазами ещё 10-15 секунд.
3. Откройте глаза и посмотрите вдаль перед собой (2-3 секунды). Переведите взгляд на кончик носа (3-5 секунд). Повторите 6-8 раз.

23 сентября 2008 год

**Беседа по здоровому образу жизни**

**«Обрати внимание на питание!**

**Не всяк овощ полезен…»**

**Все мы знаем, что овощи, фрукты и зелень полезны. Однако, при некоторых заболеваниях даже полезная еда может принести вред!**

**Морковь** не рекомендуется больным почечнокаменной болезнью, сопровождающейся выпадением фосфатов в моче. Медициной описаны случаи, когда у принимающих в больших количествах морковный сок появляются вялость, головная боль, вплоть до нарушения координации движений, сыпь на коже, рвота, повышение температуры, боль в костях.

**Репчатый лук** противопоказан при патологии почек, печени, острых заболеваниях желудка. Не следует злоупотреблять им в сыром виде.

**Капуста белокочанная** – при панкреатите.

**Морская капуста** – при любых формах нефрита, геморрагическом диатезе, во время беременности, а также при аллергиях.

**Сладкий перец** – при хронических заболеваниях печени и почек, язве желудка и кишечника.

**Редька черная** – при различных болезнях сердца, печени и почек, при язвенной болезни желудка, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока и двенадцатипёрстной кишки, и при воспалениях желудочно-кишечного тракта.

**Томаты** в варёном и консервированном виде способствуют образованию и росту камней в почках и мочевом пузыре.

При приёме свежего сока **свёклы** происходит сильный спазм кровеносных сосудов. Свежеотжатому соку надо дать отстояться 2-3 часа, чтобы испарились вредные летучие фракции. Но и после этого употребление свекольного сока в чистом виде более 100 г за один приём может вызвать небольшое головокружение и тошноту.

**Хрен** обыкновенный нельзя есть при нефритах, острых и хронических воспалительных процессах системы пищеварения, так как он оказывает раздражающее действие на почечный эпителий и слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Однако следует сказать, что хрен – сильное противоонкологическое средство. Поэтому здоровым людям полезно его употреблять, например, в качестве приправы ко вторым блюдам, салатам и даже бутербродам.

**Чеснок** раздражает слизистую желудка, его нежелательно употреблять при воспалении почек и остром периоде заболеваний желудка и кишечника, при обострении геморроя, сильных месячных.

**Салат** в больших количествах вреден для больных туберкулёзом и астмой. Замечено, что он несколько снижает память и зрение.

**Щавель** противопоказан при мочекаменной, желчекаменной болезнях и нарушениях обмена веществ: у пациентов происходит задержка мочи, усиливаются явления уремии.

**Мята перечная** не используется при гипотонии.

**Петрушку** не следует употреблять в пищу во время беременности и с осторожностью при острых воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре.

Злоупотребление зеленью **укропа** понижает кровяное давление, вызывает общий упадок сил.

Зелень **кориандра** противопоказана при сердечно-сосудистных заболеваниях, повышенной свёртываемости крови, тромбофлебитах, тромбозах, а также при язве желудка, гиперацидных гастритах, гипертонии и гипотонии.

Беседа по здоровому образу жизни

«Опасные наушники»

На улице и в транспорте можно все чаще видеть людей в наушниках от мобильный или МРЗ - плееров. Повальное увлечение этими чудесами техники вызывает у медиков большую тревогу. На носителях таких плееров записано 12 часов музыки, которая может воспроизводиться с громкостью до 100 децибел. Всем известно, что длительное воздействие усиленного звука на внутреннее ухо приводит к повреждению слухового нерва и снижению слуха.

МРЗ – плееры опаснее, чем любой другой проигрыватель, и не только из-за длительности и громкости записей. Чем ближе источник звука к уху, тем больше улавливает ваш слух вредных высоких частот. Мобильник с наушниками и встроенным плеером тоже может стать причиной тугоухости.

К сожалению, предотвратить вероятность наступления глухоты без отказа от «наушников» - нельзя!

Для тех, кто не намерен отказаться от МРЗ – плееров, медики предлагают несколько правил, которым надо следовать, чтобы уменьшить вероятность наступления глухоты:

* Выбирайте плеер и наушники лучшего качества, чтобы звук был чистым и вам не приходилось увеличивать его силу.
* Не включайте музыку сразу на большую громкость. Настройте плеер на минимум и постепенно повышайте уровень звука до необходимого.
* Показатель нормальной громкости вашего плеера – реакция окружающих. Если музыка из ваших наушников слышна только вашим ушам, а не окружающим вас людям, значит, уровень воспринимаемого вашими ушами звука нормальный. Если её слышат те, кто рядом, - звук выше допустимой нормы.
* После каждого прослушивания обязательно делайте перерыв не менее чем на 15-20 минут, чтобы дать ушам отдых.
* Как только заметите, что появились проблемы со слухом, сразу обращайтесь к врачам, чтобы начать лечение.

Внимание! Все эти меры помогут лишь отсрочить приобретенную с помощью плеера тугоухость, ведь включенный на полную мощность плеер можно слушать без перерыва всего 15 минут. А сколько слушаете вы?

Беседа по здоровому образу жизни

**Подход к учебе**

**Хорошо организованная личность** знает, сколько времени у неё должен занять урок средней трудности или сочинение. Прибавляет к этому полчаса на непредвиденные обстоятельства. Поэтому она может, например, сказать себе: «После обеда работаю два часа, а остальное – личное время».

**Умеет сосредоточиться, трудится довольно напряженно и быстро. Во время подготовки уроков не ноет, не думает о посторонних вещах и не мечтает.**

**Следует принципу; кончил дело – гуляй смело.**

Не сидит над уроками дольше, чем два часа без перерыва, знает, что после двух часов необходимо передохнуть, а лучше всего прогуляться.

Не верит во вдохновение и не ждет ничего сверхъестественного. Зато верит в свои силы и знает, что если подумает, то поймет и найдет ошибку, а сосредоточившись, напишет первое, всегда самое трудное предложение сочинения, а за ним второе, третье…

Умеет отказаться оттого, что успеет сделать. Если, например, завтра у неё контрольная по математике, нужно погладить платье и забежать на минуту к тёте, то не обещает подруге, что пойдет с ней покупать колготки.

**Если собран, то тебе обеспечен успех, как в школе, так и в дальнейшем – в институте, на работе. И в личной жизни тоже.**

**Главное – учиться рационально**, то есть с максимальным результатом, достигнутым при минимальной затрате времени.

**Невнимание на уроках – это потеря времени!** На уроках ты все равно должен присутствовать, следовательно, используй это время. Если ты отвлекаешься, то позже потратишь больше времени, чтобы выучить то, что мог бы узнать за 45 минут.

**Не стесняйся спрашивать**, если что-то не понимаешь на уроке, иначе запутаешься в дальнейшем материале.

**Старайся готовить уроки в тот же день, когда они заданы,** а не потом, например, через два дня. Польза в этом несомненная: лучше помнишь поработанную тему, знаешь, как решить задачи.

**Не трать слишком много времени на раскачивание.** Приготовление рабочего места не должно занимать более 10 минут.

**Начинай готовить уроки с наиболее трудных, лучше с письменных.**

Старайся поделить на части и коротко изложить по пунктам материал, который ты должен усвоить. Это позволит тебе выявить его внутреннюю логику.

**Повторяй материал сразу же после его усвоения, это гарантирует закрепление.**

**Прежде чем начинать писать сочинение,** прочти тему, просмотри записи урока и соответствующие разделы учебника или литературы. Подумай минутку, какая главная тема и как ты хочешь её раскрыть, с чего начнешь и как разовьешь, чем закончишь. Может, на отдельном листке набросаешь план по пунктам?

**Избегай общих фраз и лишних слов.** Не отклоняйся, держись темы! Если у тебя есть привычка писать начерно, перед тем, как будешь переписывать, просмотри черновик и подумай, не потерялась ли главная тема среди других вопросов. Понятно ли с самого начало, о чем идет речь. Или же обширное вступление приводит к незначительным выводам, потому что дальше тебе уже не хотелось писать? Нет ли в сочинение повторений?

**Исправить предложения с точки зрения стиля и пунктуации, убери все лишнее, перепиши набело. Если ты сразу пишешь набело, обрати особое внимание на содержание и стиль.**

**При заучивании определений не заучивай их наизусть.** Это не дает хороших результатов. Определение необходимо понять. Когда поймешь, попробуй повторить своими словами. Повтори его два, три раза. Загляни в текст. Ты заметишь, что формулировка, поданная в книге или учителем, короче и более точная. Повтори согласно тексту. Ты уже знаешь!

**Формулы и здесь зубрежка бессмысленна.** Лучший способ - это повторение формулы по тетради или учебнику. Теперь ты уже знаешь все обозначения и ничего не надо учить наизусть, всё понятно.

**Шпаргалка.** Это может быть узкая полоска бумаги, на которой ты пишешь всё, чего не знаешь. Определения, даты, формулы. Пишешь и заглядываешь в книги. Можешь писать и по памяти, только затем проверь, правильно ли. Тогда шпаргалка будет надежная.

**Исписанную шпаргалку** складывай в гармошку и кладешь на дно портфеля или карман. Хорошая шпаргалка тем и отличается, что её не надо вытаскивать во время контрольной или экзамена, потому, что её содержание чудесным образом проникло в голову. Выписывая то, что знаешь слабо, ты одновременно проверяешь свои знания и восполняешь пробелы. Потому-то шпаргалку надо делать самому. Писанная подругой, шпаргалка не имеет никакой ценности.

**Чтение учебника.** Читать умеет каждый, и в этом нет никакой премудрости. Однако можно читать с толком, а можно бездумно. Например, ты должна прочитать отрывок от страницы 111 до 123.

**Прежде чем начнешь читать серьёзно, перелистай страницы, прочти заголовки разделов и выделенные фразы.** Таким образом, ты сориентируешься, о чем идет речь.

После этого принимайся за чтение целиком. Конечно, ты не заполнишь содержание двенадцати заданных страниц, поэтому, читая, выбирай то, что необходимо запомнить. Только наиболее важное. В своей книге можно отмечать (карандашом) некоторые места, однако не подчеркивай всего, так как это ничего не дает.

**На полях отмечай те места, которые кажутся тебе непонятными.** Прочитав полностью, просмотри ещё раз то, что ты подчеркнула.

**Подумай, прояснилось ли непонятное при повторном чтении или нет. Если нет, ты уже знаешь, о чем спрашивать на уроке.**

**Чтение литературы.** Если ты любишь книги, то чтение обязательной литературы должно приносить тебе удовольствие. Но ведь не всё может нравиться. Если не нравится, то попытайся выяснить для себя почему. Если на уроке учитель посоветовал на что-то обратить внимание, то прочти книгу, подумай, сможешь ли ты сказать что-либо на эту тему. Перелистай книгу ещё раз.

**Постарайся составить свое мнение, не скрывай, что тебе что-то не нравится, что у тебя иное мнение, чем у автора.**

|  |
| --- |
| План воспитательной работы в 5 классе по месяцам. |
| [Яндекс.Директ](http://direct.yandex.ru/?partner)[Все объявления](http://direct.yandex.ru/search?from=http://pedsovet.su/load/55-1-0-2937&ref-page=45404)[[http://favicon.yandex.net/favicon/browser.yandex.ru](http://an.yandex.ru/count/QVFLhBzwzP840000Zh8nzH45XPmL2vK2cm5kGxS2Am68isLGe0I9e4Vam9Wndf448vsa5Uy8bhfrOmK1agjkPBAcIOgW9cHQgW6bhcZC0P6t-quN0u-sT7dk29-qSz8u39E539ahGeoGSrMWaFjehv1pLQU35wYmG5bp1wImq000AQmJhlTDSn1SETJL1B2_e06n0R41UX40?stat-id=143425&test-tag=541328465)Новый Яндекс.Браузер!](http://an.yandex.ru/count/QVFLhBzwzP840000Zh8nzH45XPmL2vK2cm5kGxS2Am68isLGe0I9e4Vam9Wndf448vsa5Uy8bhfrOmK1agjkPBAcIOgW9cHQgW6bhcZC0P6t-quN0u-sT7dk29-qSz8u39E539ahGeoGSrMWaFjehv1pLQU35wYmG5bp1wImq000AQmJhlTDSn1SETJL1B2_e06n0R41UX40?stat-id=143425&test-tag=541328465) Удобные закладки и надежная защита. Браузер для приятных прогулок по сети!browser.yandex.ru 0+  Ткачева Ирина Алексеевна,  учитель математики  МОУ «Алексеевская СОШ»  Любинского района  Омской области  План воспитательной работы в 5 классе на сентябрь  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Контроль за получением учебников учащимися класса.  2 Общение,  досуг. Занятость учащихся в кружках.  Внеклассные мероприятия: «Сентябрь встречает нас у школьного порога»,  « Я – пятиклассник».  Написание сочинения «Моя мечта».  Конкурс рисунков «Наша новая школа».  Игра «Расскажи о себе».  3 Самоуправление  в классе. Выбор актива класса.  Распределение должностных обязанностей учащихся класса.  Оформление классного уголка.  Организация дежурства.  4 Связь с  семьей. Анкетирование родителей (изучение семей).  Родительское собрание «Как помочь детям организованно начать учебный год», «Питание и здоровье».  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классный час «Единые требования к учащимся школы».  6 Работа с учителями – предметниками.  Анализ мнения учителей - предметников о классе.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  Психолого-педагогический семинар «Учебные возможности учащихся класса»  7 Здоровый  образ жизни.  Беседа о профилактике кишечных заболевании, высокопагенного гриппа.  Классные часы: «ПДД. Дорога в школу», «Техника безопасности учащихся»,  «О вреде алкоголя»  План воспитательной работы в 5 классе на октябрь  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Проверка состояния учебников у учащихся класса.  2 Общение,  досуг. Анкетирование «Твои увлечения».  Внеклассное мероприятие «Праздник осени».  Чаепитие.  3 Самоуправление  в классе. Конкурс проектов «Класс, в котором я хотел учиться».  Анкетирование учащихся «Ты и твой класс».  Организация дежурства в классе.  4 Связь с  семьей. Индивидуальные беседы с родителями. По необходимости посещение семей.  Родительское собрание «Адаптация учащихся 5 класса, итоги 1 четверти».  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классный час «Учиться всегда пригодится».  6 Работа с учителями – предметниками.  Посещение уроков в 5 классе.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  Педагогический семинар «Адаптация учащихся 5 класса в основной школе».  7 Здоровый  образ жизни.  Беседа о профилактике ОРВИ.  Классный час «Быть здоровым значит быть красивым».  День здоровья.  Классный час «Техника безопасности учащихся – инструктаж на период осенних каникул».  План воспитательной работы в 5 классе на ноябрь  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Классный час «Береги книгу».  2 Общение,  досуг. Внеклассное мероприятие «День матери».  Внеклассное мероприятие «Счастье дружбы».  Конкурс рисунков «Я в моем классе».  Экскурсия на природу.  3 Самоуправление  в классе. Самоконтроль успеваемости в классе, выполнение домашних заданий учащимися.  Акция «Помоги мне!».  Организация дежурства.  4 Связь с  семьей. Индивидуальные беседы с родителями. По необходимости посещение семей.  Привлечение родителей к подготовке и участию в мероприятиях класса.  Поздравление мам с Днем матери.  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Беседа с участковым инспектором.  Классный час «Привычки – хорошие и плохие».  6 Работа с учителями – предметниками.  Анализ успеваемости учащихся класса за 1 четверть.  Посещение уроков в 5 классе.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  7 Здоровый  образ жизни.  Беседа о вреде курения, алкоголизма.  Зимние спортивные игры.  План воспитательной работы 5 класса на декабрь  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Экскурсии в сельскую и школьную библиотеки.  2 Общение,  досуг. Внеклассное мероприятие «Новогодний праздник» - чаепитие.  Поход на горку.  Фотовыставка «Зимний пейзаж».  3 Самоуправление  в классе. Акция «Помоги мне!».  Организация дежурства в классе.  4 Связь с  семьей. Индивидуальные беседы с родителями. По необходимости посещение семей.  Родительское собрание «Режим дня ребенка» «Выполнение домашних заданий детьми».  Организация родителями новогоднего праздника для детей.  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классные часы: «Поставь оценку классу», «Воспитание в семье»  Сочинение «Моя семья».  6 Работа с учителями – предметниками.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися. Беседы с учителями-предметниками.  Семинар «Проектная деятельность учащихся».  7 Здоровый  образ жизни.  Классный час «Техника безопасности учащихся – инструктаж на зимние каникулы».  Веселые старты.  План воспитательной работы 5 класса на январь  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Проверка состояния учебников у учащихся класса. Классный час «Книги – наши друзья».  2 Общение,  досуг. Экскурсия на природу.  Конкурс рисунков «Зима»  3 Самоуправление  в классе. Акция «Помоги мне!».  Организация дежурства в классе.  Поездка в цирк.  4 Связь с  семьей. Анкетирование «Хорошо ли ребенку в школе».  Индивидуальные беседы с родителями.  По необходимости посещение семей.  Организация выезда учащихся в г. Омск.  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классный час «Будьте добрыми и человечными».  6 Работа с учителями – предметниками.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  7 Здоровый  образ жизни.  Классный час «В здоровом теле здоровый дух».  План воспитательной работы 5 класса на февраль  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Выставка книг «Мои любимые книги».  2 Общение,  досуг. Внеклассное мероприятие «А ну-ка мальчики» - чаепитие, поздравление.  Конкурс рисунков к 23 февраля.  Сочинение «Мой папа».  3 Самоуправление  в классе. Самоконтроль успеваемости в классе, выполнение домашних заданий учащимися.  Акция «Помоги мне!».  Организация дежурства.  4 Связь с  семьей. Индивидуальные беседы с родителями. По необходимости посещение семей.  Привлечение родителей к подготовке и участию в праздновании 23 февраля.  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классный час «Главная задача – это учеба».  6 Работа с учителями – предметниками.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  Беседы с учителями-предметниками.  Посещение уроков в 5 классе.  7 Здоровый  образ жизни.  Беседа о здоровом образе жизни.  Веселые старты.  План воспитательной работы в 5 классе на март  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Помощь библиотекарю в реставрации книг.  2 Общение,  досуг. Внеклассное мероприятие «Поздравляем наших мам и девочек» - чаепитие.  Внеклассное мероприятие «Масленица».  Конкурс «Минута славы».  3 Самоуправление  в классе. Конкурс проектов «Моими руками».  Акция «Помоги мне!».  Организация дежурства.  4 Связь с  семьей. Индивидуальные беседы с родителями. По необходимости посещение семей.  Привлечение родителей к подготовке и участию в мероприятиях класса.  Поздравление мам с 8 марта.  Родительское собрание «Особенности воспитательного процесса учащихся в школе, воспитание ребенка дома».  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классный час «О культуре поведения».  6 Работа с учителями – предметниками.  Педагогический семинар «Пути преодоления неуспеваемости учащихся».  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  7 Здоровый  образ жизни.  Беседа о вреде курения, алкоголизма. Наркомании.  Классный час «Техника безопасности учащихся – инструктаж на весенние каникулы».  План воспитательной работы в 5 классе на апрель  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Неделя детской книги. Участие в мероприятиях.  2 Общение,  досуг. Внеклассное мероприятие «День птиц».  Внеклассное мероприятие «Моя семья».  Весенняя неделя добра.  Поездка в театр.  3 Самоуправление  в классе. Выставка декоративно-прикладного искусства.  Акция «Помоги мне!».  Организация дежурства.  4 Связь с  семьей. Индивидуальные беседы с родителями. По необходимости посещение семей.  Привлечение родителей к подготовке и участию в празднике «Моя семья», поездка в театр.  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классный час «Пожелаем друг другу добра».  6 Работа с учителями – предметниками.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  Посещение уроков.  7 Здоровый  образ жизни.  Беседа о профилактике ОРВИ.  День здоровья.  План воспитательной работы в 5 классе на май  № ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕРОПРИЯТИЯ  1 Работа с библиотекой. Подготовка учебников для сдачи в библиотеку.  2 Общение,  досуг. Внеклассное мероприятие «Мы с Вами Ветераны».  Внеклассное мероприятие «Моя семья».  Весенняя неделя добра.  Поездка в театр.  3 Самоуправление  в классе. Озеленение кабинета.  Организация дежурства.  4 Связь с  семьей. Индивидуальные беседы с родителями. По необходимости посещение семей.  Родительское собрание - публичный отчет «Итоги учебного года».  Организация похода с детьми в лес.  5 Правовое воспитание,  работа с "трудными" детьми. Классные часы «Обязанности и права ребенка», «Как быть успешным в жизни».  6 Работа с учителями – предметниками.  Контроль успеваемости и посещаемости уроков учащимися.  Семинар «Итоги года».  7 Здоровый  образ жизни.  Экскурсия в лес.  Классный час «Техника безопасности учащихся – инструктаж на летние каникулы».  Игра «Зарница». |

Классный час:

«Наше здоровье – в наших руках».

Цели:

Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.

Заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщаться к здоровому образу жизни.Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.**

Здравствуйте, ребята Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, отчего зависит здоровье.

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

**ВИКТОРИНА.**

Сейчас вы все встаёте в одну линию, я буду задавать вопрос викторины, кто отвечает правильно, делает шаг вперёд, а кто неправильно – шаг назад.

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верноли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

8.Отказаться от курения легко? (нет)

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)

11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)

12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)

13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)

15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Все, кто дал больше 10 правильных ответов могут занять свои места. Остальным я предлагаю сделать прыжок вперёд, подровнять носочки и ладонями достать пол, затем сцепить руки за спиной и присесть несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья? (да)

**БЕСЕДА О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ.**

*На доске в «Факторы здоровья» учитель записывает «активный образ жизни» в графу положительных факторов.*

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в год?

А кто болеет два и более раз? Посмотрите мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это не верно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы учащихся)

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «закаливание» в графу положительных факторов.*

А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье.

Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. Стресс – это ситуация, когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем-то ругаемся и т.д.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «стресс» в графу отрицательных факторов.*

Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс?

Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, потанцевать.

Сегодня я научу вас приему быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладошек. (выполняют упражнение)

Есть еще одно замечательное средство от стресса – песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня мы споем с вами вместе. (исполняется песня)

Поаплодируем себе, какое у вас настроение? «Хорошее настроение» - это еще один положительный фактор здоровья.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «хорошее настроение» в графу положительных факторов.*

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы быть сильным? Нужно заниматься спортом.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «спорт» в графу положительных факторов.*

А какие факторы, отрицательно влияющие на здоровье, вы знаете?

«Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова как ни прискорбно известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые еще не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «алкоголь» в графу отрицательных факторов.*

Наркотики – это проблема номер один в молодежной среде не только в России, но и во всем мире. Наркотик – это слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Наверное, вначале прием наркотиков позволяет не думать ни о чем, у наркомана в голове туман, а потом у него уже не получается думать ни о чем, кроме наркотиков. Люди, употребляющие наркотики, умирают очень рано.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «наркотики» в графу отрицательных факторов.*

Мы еще ни чего не сказали о питании. А ведь известно, что от питания зависит порой вся наша жизнь. И это правда. Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне скажите сами.

Способствует рациональное питание формированию здоровья или нет?

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «рациональное питание» в графу положительных факторов.*

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но можно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние оказывает курение на организм человека?

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «курение» в графу отрицательных факторов.*

Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на организм человека. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод?

Итог занятия

Будет здорова наша страна или нет зависит от каждого из нас, от того будем мы укреплять свое здоровье или сами будем губить его. Но я надеюсь, что вы исключите из своей жизни факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека, и будете всегда сильными и здоровыми.

**Введение**

Здоровье – понятие комплексное, включающее физическое, психическое и социальное благополучие.

Наше здоровье зависит от ряда факторов – наследственности, условий труда и быта, состояния воздуха, воды, качества пищи, места проживания, отношений в семье и школе, но больше всего (от 50% до 60%) от образа жизни. Этот фактор, в свою очередь, зависит от нас самих, - от организации процессов деятельности, поведения, взаимоотношений с окружающими.

Здоровый образ жизни – это достаточный сон, регулярная физическая активность, сбалансированное питание без переедания, позитивное мышление, отказ от вредных привычек (курения, спиртных напитков, наркотических веществ).

Научно-технический процесс облегчил труд человека и одновременно снизил двигательную активность по сравнению с началом двадцатого столетия в 100 раз. Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, уменьшению резервных возможностей организма, ухудшению функционального состояния, что, в конечном итоге, ведет к хроническим заболеваниям.

Двигательная активность и, в частности, физические упражнения, являются естественной потребностью человеческого организма, непосредственно воздействую на функцию всех органов и систем. Установлено, что физически подготовленные люди в два реже болеют. Еще в 18 веке знаменитый французский врач Тиссо писал, что ни одно лекарство в мире не может заменить действия движения. Великий русский физиолог И.П.Павлов говорил о “мышечной радости” после выполнения физических упражнений.

Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер, способствуя успешной трудовой и профессиональной деятельности.

Регулярность тренировок, преодоление физических нагрузок, соревновательная конкуренция, дисциплинированность, командная сплоченность способствуют подготовке к будущей профессии, помогают найти решение в сложной ситуации, формируют целеустремленность, самообладание, стойкость характера. Примеров тому великое множество, когда люди, состоявшиеся в спорте, добивались карьерного роста в профессиональной деятельности, далекой от спорта.

В Древней Элладе спартанцы с детства проходили серьезную физическую подготовку, становились не только полководцами, но и выдающимися политическими деятелями, так например, царь Леонид, Аристотель,  Плутарх, Платон одновременно с риторикой и философией занимались гимнастикой и борьбой.

Подобных примеров множество, когда занятия физической культурой и спортом способствуют формированию характера, позволяя человеку добиваться больших успехов в профессиональной деятельности.

Однако движения должны быть рациональными, оптимальными для организма в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей. В школьном возрасте происходит формирование основных органов и систем, и важнейшую роль в этом играют систематические занятия физическими упражнениями. Особенно важно следить за осанкой, улучшать деятельность дыхательной мускулатуры. Формирование опорно-двигательного аппарата происходит при оптимальном уровне физических нагрузок.[[1]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn1" \o ")В своем исследовании я хочу проанализировать факторы, которые влияют на здоровье человека и дать ответ на вопрос, какие из них являются основными средствами укрепления здоровья.

**Утренняя гимнастика**

Занятия утренней гимнастикой улучшают деятельности мышц, костей, суставов, внутренних органов и нервной системы, повышают общий тонус организма, приносят ощущение бодрости, подготавливают к предстоящим рабочим и бытовым нагрузкам.

Продолжайте ежедневные занятия утренней гимнастикой.

Утреннюю гимнастику проводите в хорошо проветренном помещении, а в теплое время года – на свежем воздухе. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Лучше всего заниматься в тренировочном костюме или в трусах и майке и в легкой спортивной обуви.

Если во время или после занятий утренней гимнастикой будут появляться неприятные ощущения в области сердца, головокружение, одышка, сердцебиение, обратитесь за советом к врачу.[[2]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn2" \o ")

*Утренняя гигиеническая гимнастика*

Есть прекрасное средство ускорить пробуждение организма, привести его в бодрое состояние – специальные физические упражнения, так называемая зарядка. Небольшой комплекс движений активизирует кровообращение, дыхание, деятельность кишечника. Многочисленные импульсы, возникающие в мышцах, сухожилиях, суставах, поступают в соответствующие центры головного мозга, которые стимулируют работу различных органов, повышая их работоспособность и всего организма в целом. Зарядка имеет и воспитательное значение - она дисциплинирует, вырабатывает волю, уверенность в своих силах.[[3]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn3" \o ")

**Физическая активность – путь к здоровью**

*Что такое физическая активность*

Физическая активность – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физических нагрузок людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением современной жизни.

Научные исследования убедительно доказали, что низкая физическая активность способствует повышению артериального давления, является фактором риска развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, остеопороза и других.

*Движение и здоровье*

В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов. Большая подвижность детей и подростков благоприятно воздействует на их головной мозг и способствует развитию умственной деятельности.

Двигательная активность должна соответствовать потребностям вашего организма. Она должна быть для него оптимальной. Недостаток движения приводит к гиподинамии – у ученика ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение. Ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Высокий уровень физического развития будет благоприятно влиять и на ваши умственные способности.[[4]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn4" \o ")

*Какова роль физической активности в жизни человека*

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

* она делает человека физически привлекательным;
* существенно улучшает его здоровье;
* увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
* снижает риск развития многих заболеваний;
* помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
* помогает поддерживать нормальную массу тела.

*Что вы должны знать о физической активности:*

* Занятия должны быть регулярными 5 раз в неделю;
* должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям;
* продолжительность занятий, в среднем, 30 минут в день;
* начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья.
* учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, подвижные игры, аэробика и т.д.);
* проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы (“сова” или “жаворонок”);
* выполнять упражнения надо в удобной обуви и одежде;
* периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;
* занимайтесь достаточно, чтобы слегка запыхаться и разогреть мышцы. Вы не должны задыхаться;
* необходимо следить, чтобы во время занятий не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения. Если во время физических нагрузок Вы почувствовали эти симптомы, значит, нагрузка для вас чрезмерная, ее надо снизить или совсем прекратить.

**Компьютер и здоровье**

Интенсивное внедрение электронно-вычислительной техники в нашу жизнь сделало компьютер практически повседневным бытовым прибором, использующимся как на производстве, так и в учебных заведениях, домашних условиях.

Установлено, что компьютерные технологии, являясь великим достижением человека, имеют и отрицательные последствия для здоровья. На пользователей персональными компьютерами (ПК) воздействуют электромагнитные излучения видимого спектра, крайне низких, сверхнизких и высоких частот, электростатические поля, создаваемые компьютерами и другими источниками. Специфические светотехнические характеристики дисплеев ПК предъявляют высокие требования к зрительной системе человека, большую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат организма. Возможным неблагоприятным фактором световой  среды является несоответствие нормативным значениям уровней освещенности рабочих поверхностей стола, экрана, клавиатуры. Работа с использованием ПК сопровождается значительным нервно-эмоциональным напряжением. В результате длительной работы компьютеров, а также при недостатке площади на одно рабочее место, несоблюдение режима проветривания в помещениях наблюдается существенное нарушение аэроинного режима и параметров микроклимата, что оказывает неблагоприятное влияние на человека.

С целью профилактики нарушений здоровья пользователей ПК предъявляются серьезные требования к технике, организации рабочего места, режиму труда и отдыха. Важным фактором обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья являются регламентированные перерывы в работе с ПК. Так, непрерывная длительность работы с фиксацией взора на экране монитора в течение урока не должна превышать 15 минут для учеников младших классов. Для учащихся 5-7 классов этот период составляет 20 минут, для 8-9 классов – 25 минут, а для учеников 10-11 классов – не более 50 минут. Игры на компьютере необходимо ограничить во времени и не проводить их перед сном.

После занятий на компьютере для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения рекомендуют использовать обычные физические упражнения (разминка) в течение 5-10 минут. Для снятия напряжения зрения необходимо проводить «зрительную гимнастику». Даже небольшой, но регулярной, продолжительности упражнений для глаз (1-2 минуты) достаточно, чтобы глаза отдохнули. У детей, длительно работающих на компьютере, может появиться ослабление остроты зрения вдаль – близорукость. Поэтому надо следить за соблюдением режима работы на ПК.[[5]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn5" \o ")

Мир меняется, и без информационных технологий представить нашу жизнь невозможно. Однако бесконтрольное длительное пребывание школьника у компьютера может привести к развитию невротического расстройства – компьютерной зависимости. Это происходит не при учебных занятиях на компьютере, а при участии в компьютерных играх, общениях в чатах, бесцельном рыскании по интернету и в социальных сетях. Подросток забывает о своих делах, постепенно компьютер заменяет ему реальное общение с друзьями, родственниками. Имея в виртуальном мире множество «друзей» в социальной сети, виртуозно побеждая монстров в компьютерных играх, он в реальной действительности затрудняется при выполнении обычных школьных заданий, засыпает на уроках, теряется при общении со сверстниками. Для преодоления интернет-зависимости американский психолог Кимберли Янг предлагает рациональные советы подростку:

* Займи себя чем-нибудь другим в то время, кода садишься за монитор.
* Заставь других ограничить себя, объяви всем, что ты больше не будешь сидеть в «контакте», напиши об этом на своей странице. Попроси сетевых друзей контролировать тебя.
* Выходи из дома чаще.
* Установи четкий график работы: компьютер – 2 часа в день.
* Займись делом. В мире есть куча интересных дел помимо интернета. Сделай свою жизнь насыщенной событиями, что у тебя не было времени бездельничать за компьютером.[[6]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn6" \o ")

**Гармоничное развитие подростка**

Исследования ученых показали, что двигательная активность школьников снижается по мере их взросления. Недостаток движений ведет к излишней полноте. Дети растут вялыми, не играют в подвижные игры, уклоняются от уроков физкультуры. Физическая неполноценность отражается на их характере. Тучные малоподвижные дети меньше общаются с товарищами, становятся замкнутыми. Без преувеличения можно сказать, движения столь же необходимы для нормального роста и гармонического развития молодого организма, как и прием пищи.

Дети мечтают стать такими же ловкими, быстрыми, сильными, какими видят на стадионе, в кино или по телевизору прославленных мастеров спорта. И это их желание надо всячески поддерживать. Яркие впечатления, связанные с играми и спортом в детстве остаются в памяти на всю жизнь.

Сама природа наградила детей естественной потребностью в движении. Разнообразные движения, особенно на свежем воздухе, необходимы для роста и жизнедеятельности ребенка. Неоценимую услугу здоровью оказывают даже кратковременные занятия физическими упражнениями. Это лучше, чем полная бездеятельность. Однако, наибольшую пользу приносят упражнения, выполняемые в системе, в определенное время дня, в разных формах, в сочетании с закаливанием организма. Все это - составляющие понятия “физическое воспитание”. Цели и задачи физического воспитания в семье – укрепление здоровья, улучшение физического развитии, воспитание правильной осанки и культуры движений.

Физическое воспитание детей, особенно младшего школьного возраста, становится все более необходимым. Современные дети рождаются не только с большей массой тела, чем раньше, но и с большей, как говорят медики, энергией роста и развития. Они стали все чаще болеть “взрослыми болезнями”. Для закаливания организма, формирования правильной осанки, развития двигательных и других качеств у школы и семьи возможности примерно одинаковы.[[7]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn7" \o ")

**Режим дня.**

У вас может возникнуть вопрос: а нужен ли подростку распорядок дня? Давайте разберемся! Каждый наш день насыщен различными занятиями учебой в школе, чтением, спортом, музыкой, помощью по дому, встречами с друзьями и т.д. Чтобы это всё успеть и вместе с тем иметь достаточно времени для отдыха, надо уметь правильно организовать свой день.

Правильный распорядок дня, основанный на разумном сочетании физического и умственного труда, пассивного и активного отдыха, создаёт оптимальные условия для жизни и деятельности человека.[[8]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn8" \o ")

Режим дня – основа физического воспитания, как и воспитания вообще. Школьники, которые в разное время садятся за выполнение домашних заданий, трудно включаются в работу, быстро устают. Дети, приученные делать уроки в одно и то же время, выполняют их без принуждения, быстро и  без утомления. Режим дня полезен уже потому, что обеспечивает ритмичное чередование видов занятий, предупреждая тем самым излишнюю усталость. Поскольку каждый ребенок индивидуален, имеет разные задания, личные увлечения, учесть их можно, прежде всего дома. И родители должны сами разработать общий режим семьи и распорядок дня для каждого ребенка. Обязательно надо контролировать соблюдение режима, добиваться неукоснительного исполнения его.

Почему это важно? Ребенок пошел в школу. У него появились непривычные нагрузки, новые обязанности. Меньше стало времени на игры. Сразу же появляется дефицит движений, составляющий, по научным данным, до 40 %. Для компенсации этой естественной потребности нужно не менее 2 ч активных движений за сутки. Основой основ режима любого школьника должно быть обеспечение достаточной двигательной активности.[[9]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn9" \o ")

В основе здорового образа жизни лежит правильным режим жизнедеятельности. Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года.

Большое значение для здоровья имеют продолжительность сна в зависимости от возраста, время отхода ко сну и пробуждения, количество и время приемов пищи, двигательная активность и активный отдых на открытом воздухе. Очень важно заблаговременно настроить организм на определенный вид деятельности: тогда в этот процесс органично включаются все его системы и органы, обеспечивающие успешную деятельность.

*Это интересно*

Знаменитый исследователь Арктики Отто Шмидт в 14 лет составил план всей своей будущей жизни. План включал книги, которые надо прочесть, науки, которые надо изучить, цели, которые надо достичь. Правда, после подсчетов оказалось, что на выполнение всего намеченного ему понадобиться 900 лет! Пришлось сокращать и ужимать программу до 150 лет. Самое же удивительное то, что расписанное на 150 лет ему удалось сделать за 64 года жизни. Он добился выдающихся результатов в математике, физике, астрономии, выдвинул собственную гипотезу об образовании Солнечной Системы, стал академиком. Помогли ему в этом исключительная воля плюс строгий режим в течение всей жизни.[[10]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn10" \o ")

**Ходьба и пешеходные прогулки**

Ходьба  - одна из лучших и наиболее доступных и легко дозируемых форм активизации двигательного режима. Умеренно напряженная и достаточно длительная работа крупных мышечных групп при ходьбе положительно влияет на сердечную мышцу и сосуды и оказывает благоприятное воздействие на функции кровообращения и дыхания, на деятельность кишечника и почек, на нервную систему.

Среди видов спорта, способствующих предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, на первое место можно поставить бег и ходьбу. Обе формы физических упражнений просты, доступны всем, повсюду применимы и не нуждаются в особом материальном техническом обеспечении.[[11]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn11" \o ")

**Закаливание**

Закаливание очень важно для здоровья и красоты. Оно одарит вас приятным цветом и упругостью кожного покрова, надежно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Систематическое закаливание рекомендуется начать с воздушных ванн. Весьма полезны прогулки и занятия спортом на свежем воздухе, сон при открытой форточке. Более эффективны и легче регулируемы водные процедуры. Главная заповедь при этом – чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. Закаливающие процедуры не должны вызывать неприятных ощущений, появление “гусиной кожи”.

При проведении общего закаливания рекомендуется следующая последовательность процедур: обтирание, обливание, душ, купания.[[12]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn12" \o ")

Лучшее средство против ОРВИ – сильный иммунитет, а для этого замечательно помогут всевозможные способы закаливания. Главное при закаливании – соблюдать  “золотые правила” профилактики: постепенность и систематичность, и помнить, что во время острых заболеваний все виды закаливания противопоказаны. Замечательный эффект даёт метод контрастного закаливания с резкой сменой температуры воды. Это может быть контрастный душ или обливание с чередованием холодной и горячей воды. По окончании процедуры кожа должна быть холодной, но внутри тела – ощущение тепла, которое расширяется наружу, согревая всё тело. [[13]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn13" \o ")

**Правильное питание**

*Значение питания для детей и подростков*

Именно питание поддерживает биологическую жизнь, обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей его средой. Нормальная жизнедеятельность человека возможна только при условии поступления в организм необходимого (сбалансированного) количества энергии и строительного материала (белка). Энергию, которую организм получат из пищи при ее сгорании, он расходует на две цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затрачиваемую энергию организм постоянно восполняет из пищи. Потребление и затраты энергии должны быть равными. Организм человека, особенно подростка, очень чувствителен и к избытку, и к недостатку энергии, а, следовательно, к поступлению в него пищевых веществ.

*Калорийность продуктов питания*

Затраты энергии человек восполняет соответствующим приемом пищи. Именно в процессе питания его организм получает необходимую ему энергию. Причем с различными продуктами он получает различное её количество, то есть у них, как говорят, разная энергетическая ценность, или калорийность. Суточная потребность в калориях для детей и подростков от 11 до 13 лет составляет для мальчиков 2700 килокалорий, а для девочек 2450 килокалорий.

Если калорийность пищи не покрывает расхода энергии организма, то это приводит к его белковому и витаминному голоданию. Такое состояние опасно для организма. Длительное голодание приводит к значительному уменьшению массы тела организма, нарушает его функции, у подростка при этом замедляются рост и развитие.

Избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей, ведет к увеличению массы его тела.

Организм с пищей должен получить столько же энергии, сколько он потратил в течение суток. Питание, отвечающее этому условию, и называется сбалансированным.[[14]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn14" \o ")

Исследования последних лет показали, что у нынешних детей первые признаки атеросклероза появляются в сосудах уже до 10 лет. А пресловутые “бляшки” начинают формироваться к 13-15 годам. С возрастом жировые уплотнения постепенно увеличиваются. Значит, зарождение атеросклероза происходит уже в детстве, в подростковом возрасте болезнь активно развивается.

Что такое атеросклероз? Это одно из самых серьезных сердечных заболеваний. Суть его в том, что стенки сосудов уплотняются, в местах повреждения сосудов образуются атеросклеротические бляшки, мешающие нормальному кровотоку. Самые серьезные последствия атеросклероза – стенокардия, инсульт, инфаркт миокарда.

Факторы, которые вызывают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, хорошо известны. Среди них лидируют неправильное питание, ведущее к ожирению и повышенному уровню холестерина в крови, нехватка движения, курение.

Педиатры устали предупреждать об опасностях “фастфуда” и газировки. Сегодня веселые дворовые игры сменили компьютерные забавы. Отсюда – все большая распространенность ожирения и, как следствие, рост заболеваемости сахарным диабетом второго типа.

“Неправильное питание” – вовсе не абстрактная фраза, за ней стоят многочисленные научные исследования. Например, в Томске изучали особенности питания у подростков. И оказалось, что крупы и каши ежедневно присутствуют у 10,8 процента школьников, овощи – у 19,3 процентов детей, сладости каждый день употребляют 43,4 процента учеников, сладкую газированную воду ежедневно пьют 41 процент детей. Выводы врачей предельно просты: здоровье детского сердца зависит от того, что ребенок ест и сколько он двигается. Советы тоже понятны:

* Крупы, овощи, фрукты, рыбу и молочные продукты ребенку полезно есть как можно чаще;
* Жирное и сладкое желательно ограничить;
* Потребление соли – максимум одна столовая ложка в день;
* Как минимум два часа в день ребенок должен двигаться;
* И, конечно, сердце ребенка и подростка нуждается в защите от курения и активного и пассивного, когда рядом с детьми “дымят” взрослые.[[15]](http://c/Documents%20and%20Settings/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB/%D0%91%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B5%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.doc" \l "_ftn15" \o ")

**Заключение**

Соблюдение принципов рационального режима дня создает условия для гармоничного развития подростка, помогает освоить сложную школьную программу, укрепить здоровье, поддерживать и совершенствовать физическую форму, организовать свободное время учащегося, развить кругозор и предупредить болезни.

Таким образом, чтобы быть успешным  и здоровым человеком необходимо соблюдать режим дня.