

Минутка безопасности

Тема: Быть здоровым – модно!

Введение

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

Правильное питание - основа здорового образа.

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

1. Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.
1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.

3. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
4. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Стресс

Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так, далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (*показывает*). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Режим дня

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня надо учитывать и особенности своей психики. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Некий Ренди Гарден попал в Книгу Рекордов Гинесса за то, что не спал 264 часа (11 суток), при этом никто, естественно, не написал, как он себя после этого чувствовал. Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

Спорт - залог красоты и здоровья.

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение.

Откажитесь от вредных привычек.

В подростковой среде курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

«Результаты исследования причин курения у школьников».

Подражание другим

Чувство новизны, интереса

Желание казаться взрослыми

Точная причина не известна

Часть ребят начинают курить очень рано - с пятого класса. Половина из них подражают товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение. К чему может привести курение и употребление спиртных напитков?

Алкоголь и курение человечество знает давно.

Игра «Да, нет, не знаю»

Наши врачи подготовили для вас игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если вы не знаете, как отвечать, поднимаете руки

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да.)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Да.)
- 3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (Да.)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 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 большинство людей не курит? (Да.)
- 10.Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
- 11.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
- 12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
- 13.Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
- 14.Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
- 15.Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
- 16.Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
- 17.Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
- 18.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
- 19.Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
- 20.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

Выводы и рекомендации: Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!