



УРОК ЗДОРОВЬЯ

Коликова Наталия Борисовна
Преподаватель-организатор ОБЖ
МБОУ СОШ №2
Еманжелинского муниципального района
Челябинской области

Жизненные ценности

деньги

образование

высокооплачиваемая работа

семья

карьера

здоровье

недвижимость

престижное образование

престижная работа

счастье

Здоровье – это...



физическое

духовное

социальное

Компоненты здорового образа жизни

1. Правильное питание.
2. Режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов.
3. Достаточная двигательная активность.
4. Личная гигиена.
5. Закаливание
6. Положительные эмоции
7. Грамотное экологическое поведение
8. Отказ от вредных привычек

На каждую букву слова «здоровье» напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

З	зарядка, завтрак...
Д	
О	
Р	
О	
В	
Ь	
Е	

Статистика

- за последние 10 лет заболеваемость выросла в 1,4 раза;
- 40% юношей по медицинским показаниям непригодны к службе в Вооруженных силах;
- за время обучения в школе количество здоровых детей уменьшилось в 4 раза;
- у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов.

Как сохранить здоровье школьников?



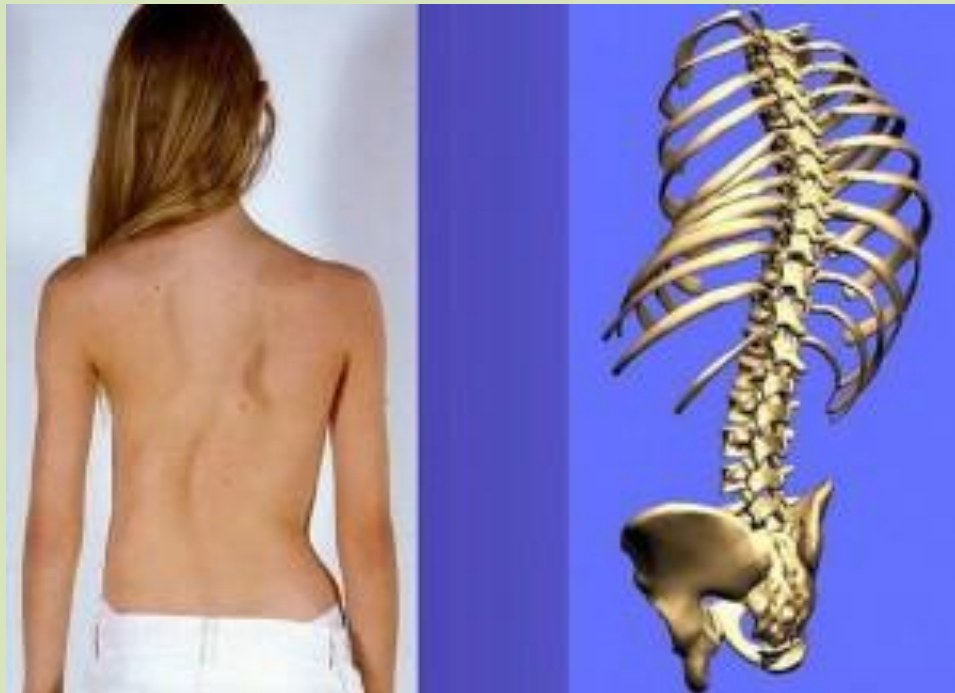
Наиболее распространенные формы патологии у школьников

1. Снижение зрения



Наиболее распространенные формы патологии у школьников

2. Нарушения опорно-двигательной системы (нарушение осанки и плоскостопие)



Наиболее распространенные формы патологии у школьников

3. Сердечнососудистые заболевания



Наиболее распространенные формы патологии у школьников

4. Заболевания пищеварительной системы
5. Аллергические проявления





- У «Кока-колы» всемирная слава и известность! Кола вездесуща!
- Реклама соблазняет нас на каждом шагу! Вот на экране телевизора с шипением отлетает крышечка, появляется лёгкое облачко брызг, красивая соломенно-кофейная жидкость с шипением выливается в стакан. Как же хочется глоточек этого чудесного напитка!
- «Кока-кола» - хозяйка сайтов в Интернете.
- У неё есть даже страничка в социальной сети «Контакт», где зарегистрировано 600 тысяч участников!



- Кола прибрала к рукам в 1931 году даже Санта-Клауса – американский Дед Мороз поменял привычный зелёный кафтанчик на красно-белый костюм...
- Под прочно засевшую песенку «Праздник к нам приходит всегда...» на экранах наших телевизоров мелькают поезда и грузовики, груженные «сказочным» напитком.

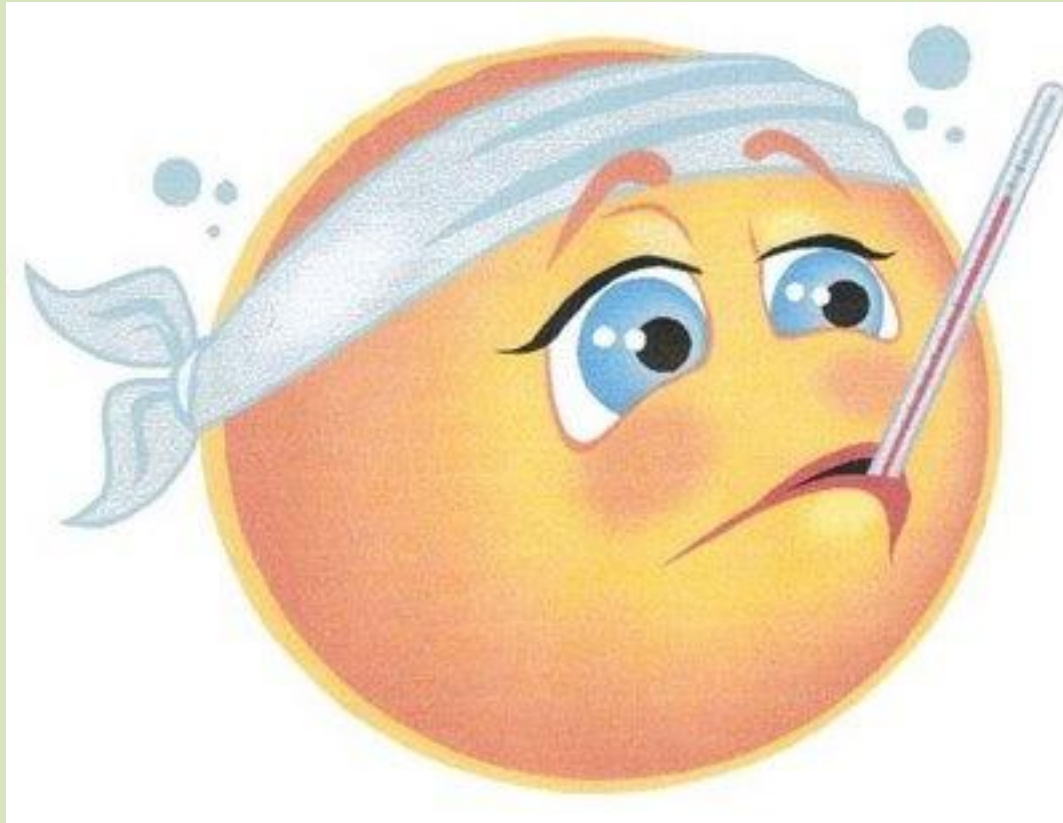


**ВСЁ ЕЩЁ ХОТИТЕ
БУТЫЛОЧКУ КОЛЫ?**

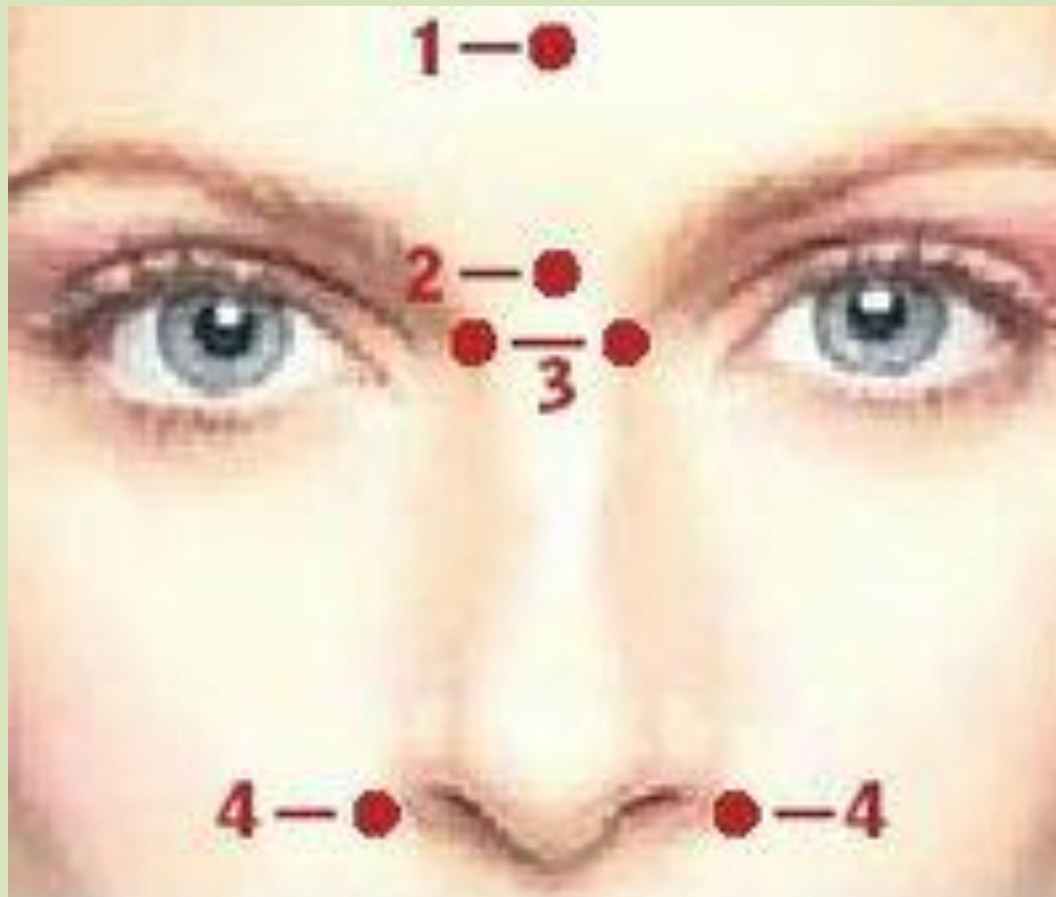


Наиболее распространенные формы патологии у школьников

6. Частые простудные заболевания



Точечный массаж



Наиболее распространенные формы патологии у школьников

7. Заболевания нервной системы и психической сферы



Музыкальная шкатулка



Для снятия раздражения

- [Л. Бетховен «Лунная соната»](#)

Против беспокойства и тревоги

- [И. Штраус . Сказки венского леса](#)
- [И. Штраус. Вальс цветов](#)

Успокаивающие

- [Шуберт. «Аве Мария»](#)

При головной боли

- [Сюита к драме «Маскарад» Хачатуряна](#)

Против гипертонии

- [А. Вивальди. Концерт ре минор для скрипки](#)

Тонизирует, бодрит, прибавляет энергии

- [Шопен. Ноктюрн ре минор](#)

Позитивное отношение к жизни



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

