

Мероприятие, посвященное теме «Здоровый образ жизни»

Добрый день. Сегодняшняя встреча посвящена теме Здорового образа жизни, начнём!

Вступление

Здоровый образ жизни—это комплекс правильных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Прежде чем мы перейдем к основам формирования правильных и здоровых привычек, хотелось бы обсудить тему здоровья, которая является главным компонентом здорового образа жизни.

Как вы думаете: как вы думаете что такое здоровье или какого человека можно назвать здоровым?

Спасибо за ваши ответы. А если быть точным, то...

Здоровый человек должен обладать полным физическим, психическим и социальным благополучием, а не только отсутствием болезней или физическими дефектами. То есть, благополучие человека зависит от его душевного и телесного здоровья.

-А мы с вами возвращаемся к теме нашего сегодняшнего мероприятия «Здоровый образ жизни»

И так, поговорим о компонентах здорового образа жизни, которые являются основой его соблюдения.

- 1)рациональное питание;
- 2)двигательная активность;
- 3)умение справляться со стрессами и неврозами;
- 4)отказ от вредных привычек;
- 5)личная гигиена и сон;
- 6)закаливание.

1) Рацион питания

Начнем с первого фактора, очень важную роль в формировании здорового образа жизни играет **питание**—сбалансированное и рациональное.

Сбалансированное питание предусматривает строго определенное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе. Наиболее рационально 4 разовое питание в одни и те же часы суток. Распределение калорий предусматривает: плотный завтрак –25% от суточной калорийности, обед –35%, полдник (или второй завтрак) –15% и ужин –25%. Ужин рекомендуется за 3–4 часа до сна.

Примерный комплекс на день:

Завтрак: Овсяная каша можно добавить орехи или сухофрукты

Обед: Куриный суп с гречкой, овощной салат.

Полдник: Запеканка из брокколи и цветной капусты

Ужин: Рыбные котлеты на пару капустный салат.

Запрещенные продукты при ПП

Какие продукты следует исключить:

1. Жирные сорта мяса: свинина, баранина
2. Колбасные изделия
3. Сыр с повышенным процентом жирности — 60%-70% жирности: голубой, плавленый, твердые сорта.
4. Макароны не из твердых сортов пшеницы
5. Хлебобулочные изделия из белой муки
6. Кондитерские изделия: торты, пирожные
7. Готовые сухие завтраки
8. Быстрорастворимые супы и пюре, вермишель быстрого приготовления
9. Консервы и полуфабрикаты
10. Овсяные хлопья быстрого приготовления
11. Майонез и другие соусы
12. Чипсы, сухарики
13. Шоколадные батончики

Игра «Мой рацион» Нам понадобится 2-3 желающих вашей задачей будет расписать рацион на день. И так, на столе расположены листы бумаги, а так же список запрещенных продуктов и примерное меню на день. У вас есть 2 минуты. Время пошло! Победитель получает полезный перекус.

А пока мы ожидаем наших участников предлагаем вам небольшой интерактив, мы будем называть продукты питания относящиеся к правильной еде и

запрещенной, если мы услышали продукт из группы полезной еды, один хлопок, если запрещенные топот ногами, начнем!

Время вышло(участники зачитывают свой рацион) при помощи оваций выбираем победителей.

2)Двигательная активность

Наше тело – это наш главный инструмент. С его помощью мы можем выполнять все свои функции. Поэтому очень важно, чтобы тело всегда было в порядке. В первую очередь им нужно пользоваться. Движение – это жизнь. Лучше и не скажешь. Возьмем для примера автомобиль. Если он стоит без дела многие годы, то покрывается ржавчиной и становится непригодным для использования. Так и наше тело. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеваний. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать групповые занятия, упражняться в тренажерном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Идеальный вариант для вас – утренняя зарядка. Посвятите ей 10-15 минут в день, и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

-Именной один из таких комплексов утренней гимнастики мы и хотим вам продемонстрировать. Смотрите, запоминайте!

(Номер от группы «гимнастика»).

3) А мы переходим к следующему компоненту ЗОЖ **Закаливание**

Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет:

А какие вы знаете способы закаливания?

Способов закаливая множество это:

1. *Принятие воздушных ванн.* То есть наиболее доступный и легкий способ. Старайтесь часто устраивать прогулки на свежем воздухе, проветривайте помещения. Летом выезжайте за город. Чистый лесной воздух – самая лучшая профилактика заболеваний;
2. *Принятие солнечных ванн.* Не менее эффективным для человека является нахождение на солнце. Однако с ним стоит быть осторожным и избегать прямых лучей в полдень. Также нельзя допускать появления ожогов и тепловых ударов;
3. *Обтирания* – мягкий и нежный способ закаливания. Он подходит даже для маленьких детей. Процесс предполагает растирание тела с помощью массажной рукавицы, мочалки или мокрого полотенца;
4. *Обливания холодной водой* – самый известный способ. Можно обливаться полностью или частично. Важно после процедуры обтереться сухим полотенцем;
5. *Контрастный душ.* Чередование холодной и горячей воды придает коже тонус, омолаживает и закаляет организм.
6. *Моржевание.* Этот вид закаливания требует ответственного и осторожного отношения. Перед началом процедур стоит проконсультироваться с врачом.

4) Способность борьбы со стрессами

Стресс— это реакция организма на любые раздражающие воздействия: проблемы на работе, экзамены, голод, недосып, даже колебания атмосферного давления. Для многих людей такие стрессы мешают нормальному психологическому, физическому и социальному функционированию. Длительно сохраняющийся стресс повреждает механизмы само регуляции организма и приводит к последующим нарушениям биоритмов. Изменяется естественный цикл сна и бодрствования, в итоге снижается работоспособность и самоконтроль, ухудшаются память и внимание.

И так, мы бы хотели узнать, а сколько вы знаете способов борьбы со стрессом. Для участия нам понадобится 10 человек. Выстраиваемся в 2 колонны, ваша задача по очереди называть 1 вариант борьбы со стрессом. Побеждают два участника назвавших самые интересные и необычные варианты борьбы со стрессом. Повторяться нельзя, если ваши варианты завершились вы присаживаетесь на скамью. Как варианты нельзя использовать вредные привычки и медикаментозные способы борьбы со стрессом.

А сейчас мы с командой познакомим вас с одним из приемов снятия напряжения, **аутогенная тренировка**.

Главным условием при этом предполагается полное расслабление всех мышц, состояние покоя, удовлетворенности. Человек остается наедине с собой, принимает удобную позу, закрывает глаза или сосредоточивает взгляд на каком-то любимом предмете, расслабляется и тихо повторяет приятные для себя формулировки, тем самым образуются условно-рефлекторные связи, направленные на изменения вегетативных процессов.

(Демонстрация аутогенной тренировки)

5) Отказ от вредных привычек

Мы не станем углубляться и долго говорить о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Это общеизвестный факт. Мы очень надеемся, что каждый из вас, ценит свое здоровье и уже давно отказался от этих губительных привычек или сейчас на пути к этому.

6) Соблюдение личной гигиены.

Держите тело в чистоте. Применяйте водные процедуры не менее одного раза в день. Мойте руки это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Частота ежедневного мытья рук зависит от того, насколько часто вы потенциально контактируете с патогенными микроорганизмами. Как правило, руки всегда нужно мыть в следующих ситуациях (до или после):

- после того, как вы кашляли или чихали в ладонь;
- перед контактом с заболевшим человеком и после него;
- после того, как вы прикасались к предметам или поверхностям в местах массового скопления людей (поручням в автобусе, тележкам в супермаркете);
- после посещения туалета;
- перед контактом с продуктами питания;
- после контакта с отходами/мусором;
- после того, как вы гладили животное или прикасались к корму для животных.

Важно: до тех пор, пока у вас не появится возможность вымыть руки, старайтесь не прикасаться к лицу, чтобы патогенные микроорганизмы не попали с рук на слизистые оболочки носа, рта и глаз.



Шаг 1: намыльте руки.

Шаг 2: тщательно разотрите мыльную пену так, чтобы она покрывала руки со всех сторон. Этот этап занимает 40–60 секунд.

Шаг 3: потрите ладонью правой руки тыльную сторону левой руки, затем потрите между пальцами. Сделайте то же самое другой рукой.

Шаг 4: сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.

Шаг 5: потрите пальцы правой и левой руки тыльной стороной друг к другу.

Шаг 6: потрите большие пальцы, поочередно взяв каждый в кулак другой руки.

Шаг 7: потрите кончики пальцев о вторую ладонь вращательными движениями.

Шаг 8: тщательно смойте мыло проточной водой.

Шаг 9: тщательно вытрите руки бумажным полотенцем.

Шаг 10: закройте кран с помощью бумажного полотенца.

Шаг 11: теперь ваши руки по-настоящему чистые!

Итоги

Побудить человека вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одна сторона, а следовать ему – другая. Каждый человек лично несет перед собой ответственность за свое здоровье и благополучие.

Девиз сегодняшнего мероприятия:

Здоровье наша сила,

Его беречь пора.

Чтоб жизнь была красиво,

И долгой чтоб была.

Спасибо за внимание!