

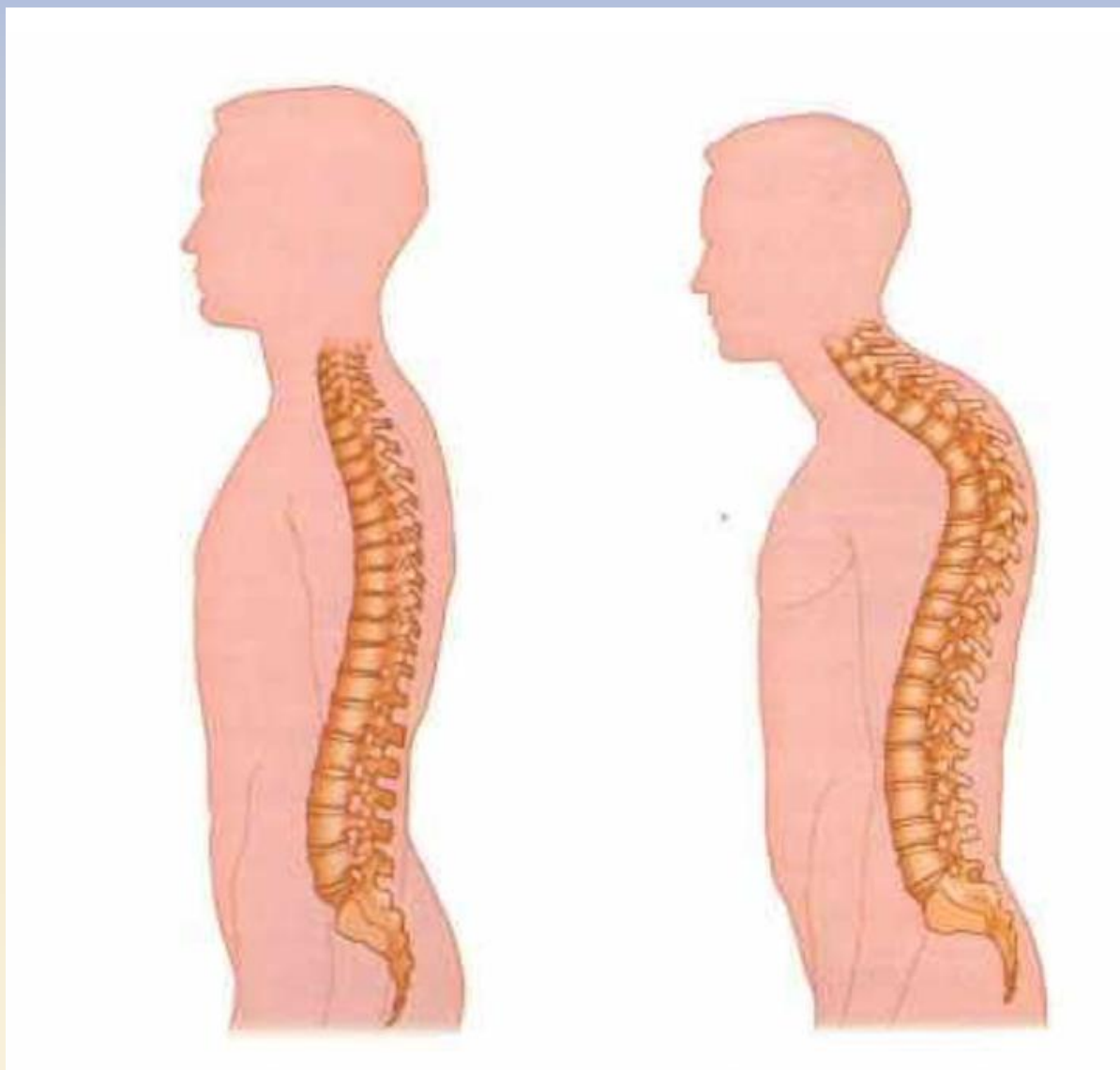
# *ЗДОРОВЬЕ ТЕАТРАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ*



Автор-составитель: Лисина Наталья  
Александровна,  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО ДЮОЦ г. Новоалтайска

# *ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?*

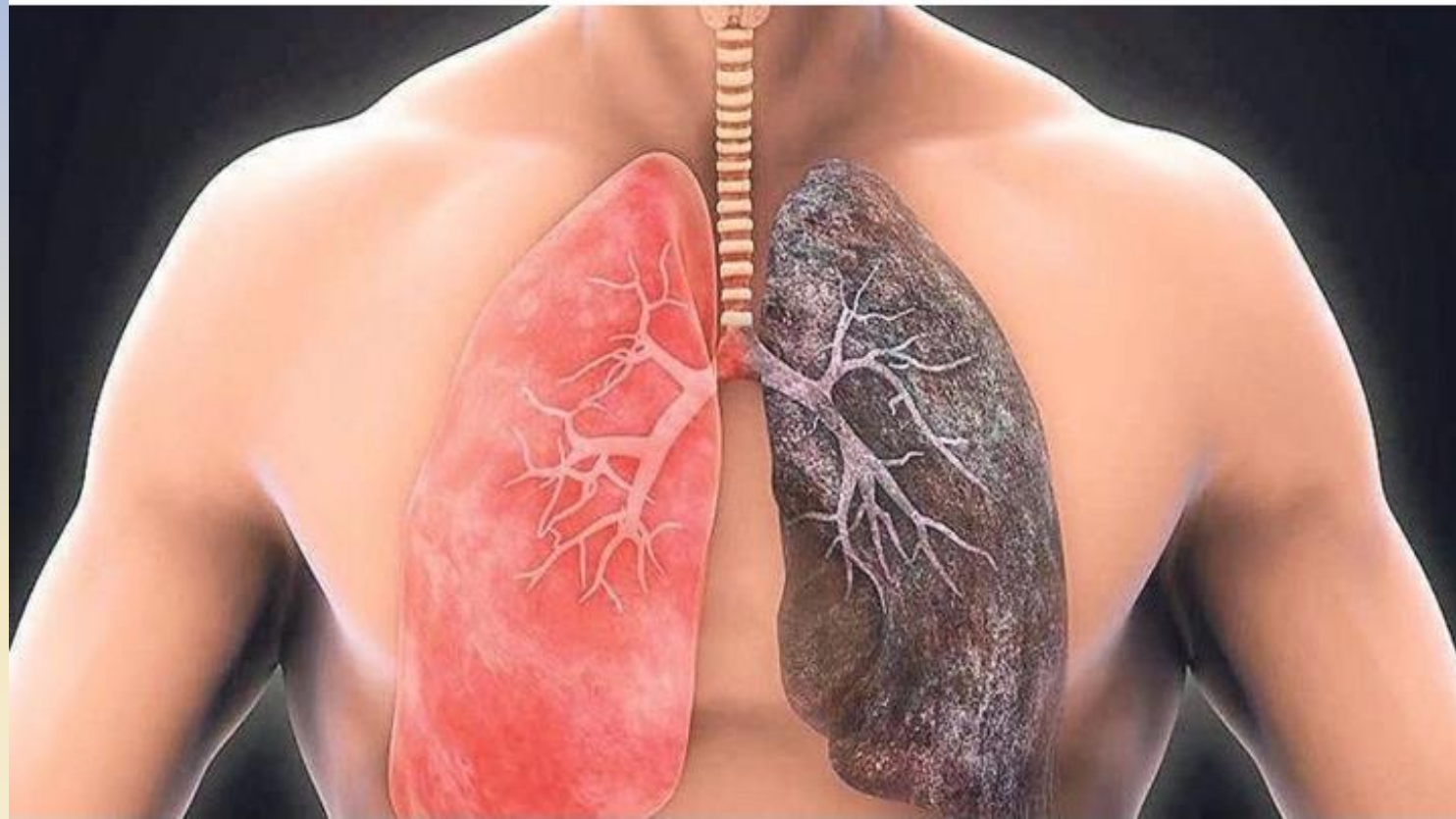
- Это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- Правильная, нормальная деятельность организма, или его физическое и психическое благополучие.



Неудобные позы  
сказываются на  
позвоночнике и  
мышцах, появляются  
боли в суставах, шее,  
спине.



От софитов,  
громких звуков и  
музыки появляются  
мигрени, головные  
боли, снижение  
зрения и потеря  
слуха.



Пыль, распылители, лаки для волос, искусственные туман и снег повреждают дыхательные пути, появляются кашель, насморк, аллергии, потеря голоса.





Конкуренция,  
гастроли, вечерние  
репетиции и  
выступления —  
всё это приводит к  
нарушению сна,  
забывчивости,  
депрессии.



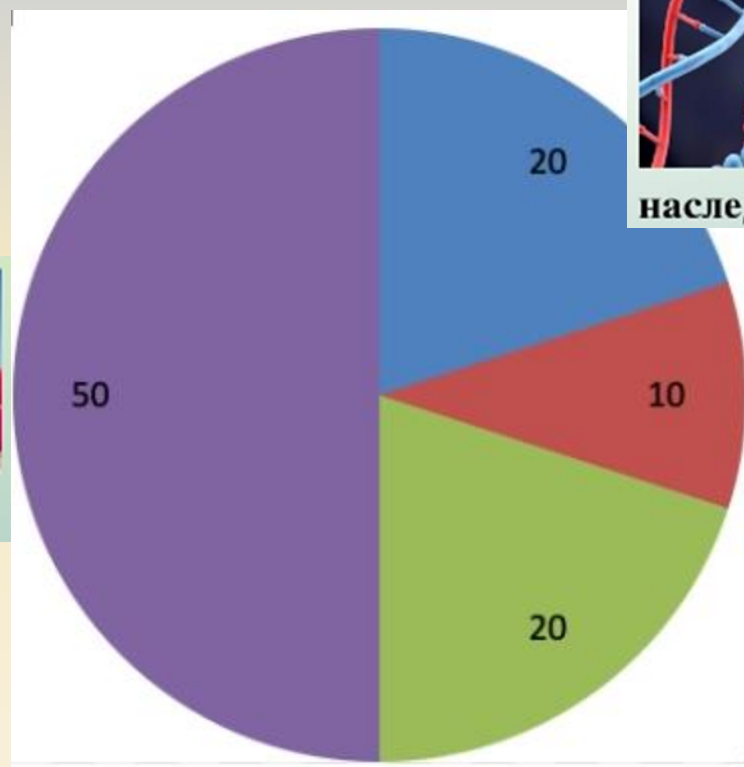
Парики, толстый слой грима, неудобные костюмы, высокая температура под софитами вызывают усиленное потоотделение, зуд, раздражение кожи. Актёр становится раздражительным, агрессивным.



Волнения, эмоции, которые переживают актёры перед выступлением и на сцене приводят к учащённому сердцебиению, дрожанию губ и рук, диарее. Психологическая неуравновешенность ведёт к стрессу, алкоголизму или суициду.



# ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**наследственность**



**качество медицинского обслуживания**



**экологическое состояние окружающей среды**

# *ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ*

«Здоровый нищий счастливее больного короля»

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Болен – лечись, а здоров – берегись»

«Здоров – скачет, захворал – плачет»

«Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь»

«Здоровому всё здорово»



# Правила здорового образа жизни



**воспитание  
с раннего детства  
здоровых  
привычек и  
навыков**



**окружающая  
среда:  
безопасная и  
благоприятная  
для обитания**



**отказ от вредных привычек:  
курения,  
наркотиков,  
алкоголя**

**здоровое питание**



**движения: физически  
активная жизнь**

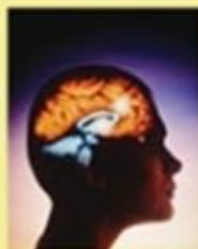


**гигиена  
организма:  
соблюдение  
правил  
личной  
гигиены**

**эмоциональное  
самочувствие**



**интеллектуальное  
самочувствие**



**духовное  
самочувствие**



# *ВИКТОРИНА О ЗДОРОВЬЕ*

Что нельзя купить?

- Лекарство от всех болезней
- Здоровье
- Волшебную пилюлю



# Как называется наука о чистоте?

- Гигиена
- Чистота
- Порядок

Как называется распределение  
времени на сон, еду и активность?

- Порядок
- Режим дня
- Правила поведения

Как называется тренировка  
организма холодной водой?

- Купание
- Заболевание
- Закаливание

Назовите главный орган дыхания человека?

- Живот
- Рот
- Лёгкие



Что помогает нам прыгать, бегать,  
говорить?

- Мышцы
- Сила воли
- Здоровье

# Откуда человеческий организм получает энергию?

- От солнца
- Из пищевых продуктов
- От физических нагрузок

Какого вещества в нашем организме больше всего?

- Вода
- Витамины
- Еда

# Можно ли читать лёжа?

- Да
- Нет
- Да, если сильно устал



Сколько людей могут пользоваться одной расчёской?

- Один
- Вся семья
- Хоть сколько

Можно ли пользоваться телефоном  
во время еды?

- Можно
- Нельзя
- Да, если никто не видит

**Спасибо за внимание!**

## Источники:

- <https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/viktorina-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-s-otvetami.html>
- <https://ru.siberianhealth.com>
- <https://sbornik-mudrosti.ru>