

«Здоровый образ жизни школьника»



**МОЕ ЗДОРОВЬЕ
В МОИХ РУКАХ**

- **Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**



- **Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**
- **Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.**

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Гиподинамия - это недостаточная, пониженная двигательная активность.

1000 лет назад великий врач
Древнего Востока Авиценна
писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



Утренняя гимнастика

- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



Гимнастические упражнения

- Следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе.
- Тело по возможности должно быть обнажено (заниматься надо в трусиках и босиком), чтобы организм одновременно получал воздушную ванну.
- После гимнастики проводятся водные процедуры в виде обтираний или обливаний.



Закаливание

- Солнце, воздух и вода –
лучшие друзья!



Зачем мы едим?

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Вода

«Вода!

У тебя нет ни
вкуса, ни цвета, ни запаха!
Тебя невозможно описать!
Тобой наслаждаются, не
ведая, что ты такое.
Нельзя сказать, что ты
необходима для жизни,
ты – сама жизнь!»



- Антуан де Сент-Экзюпери

Белок

- Основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма
- Содержаться в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
- Содержаться в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых



Жиры

- Богатейший источник энергии, они
- участвуют в процессах роста и развития,
- повышают устойчивость организма к холоду
- Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, ячном желтке, рыбьем жире



Углеводы

- Источник энергии
- Способствуют экономному расходованию белка
- Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях



Витамины

- Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.
- Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.
- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



Рациональное питание



Питаться школьник должен

- четыре-пять раз в день в определенно время
- это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



Завтрак

Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши.

Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий



Обед

Наиболее обильный прием пищи в течение дня.

Он должен состоять из трех блюд:

- Первое (супы, бульоны)
- Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)
- Третье (компот, чай)



Полдник

Может состоять из
молочных продуктов,
чая со сдобой или
бутербродом



Ужин

Состоит из: творога
или яйца, каши, кисель
или кефир.

Принимается за 1,5-2
часа до сна



Как нельзя есть?

- Спешить во время еды
- Разговаривать во время еды
- Читать, заниматься посторонними делами
- Есть на ходу



Что нельзя пить и есть детям?



«Чистота — залог здоровья».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



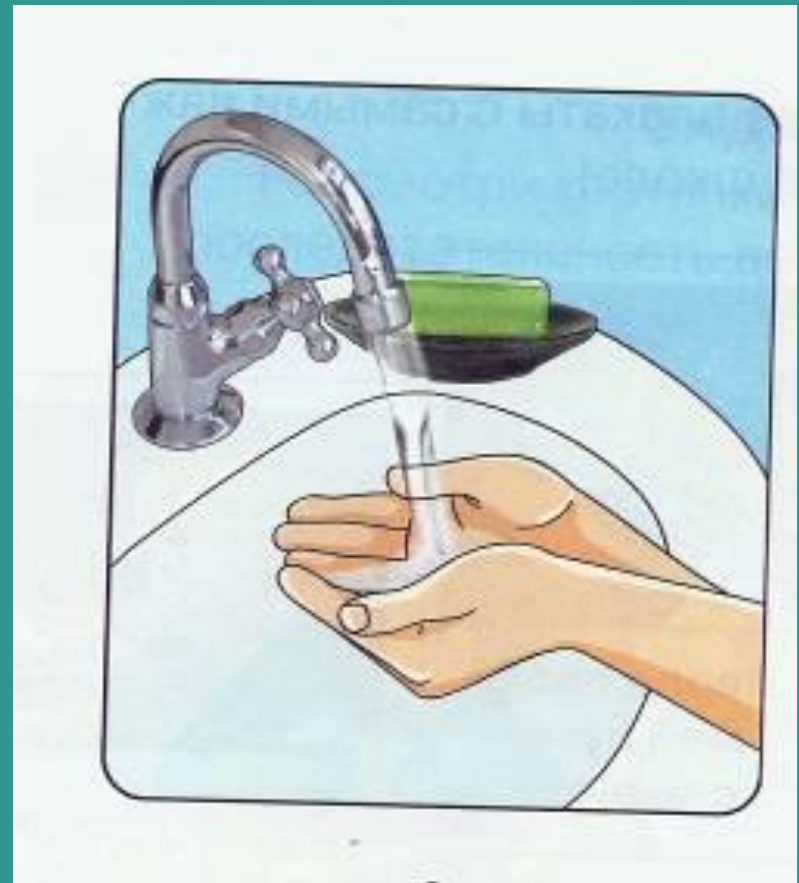
Кожа

Кожа защищает наше тело от болезней. Когда мы бегаем, прыгаем на уроках физкультуры и нам становится жарко, то на коже появляются капельки пота. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. На коже размножаются микробы (1 кв. см. до 40 000). Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания.



Уход за кожей

- Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов.
- Обязательно каждый день надо мыть лицо, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.
- Руки моем несколько раз в день: перед едой, после посещения туалета, после прогулки и даже после работы на компьютере



«Письмо ко всем детям по одному важному делу»

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо
И прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки или колодца,
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите – не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто
До свиданья! Мойдодыр.



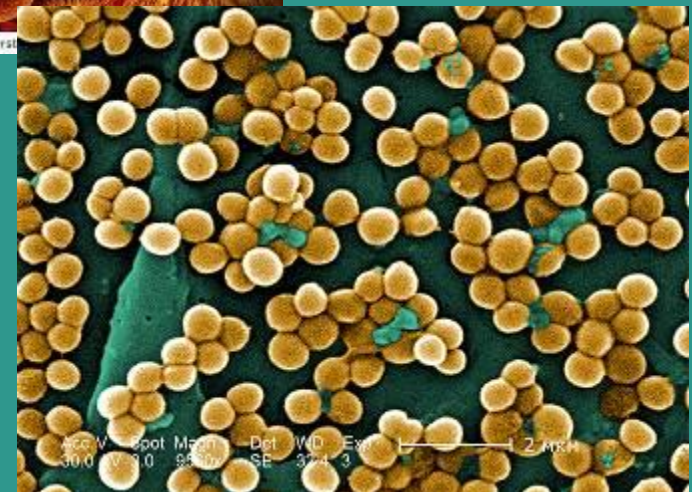
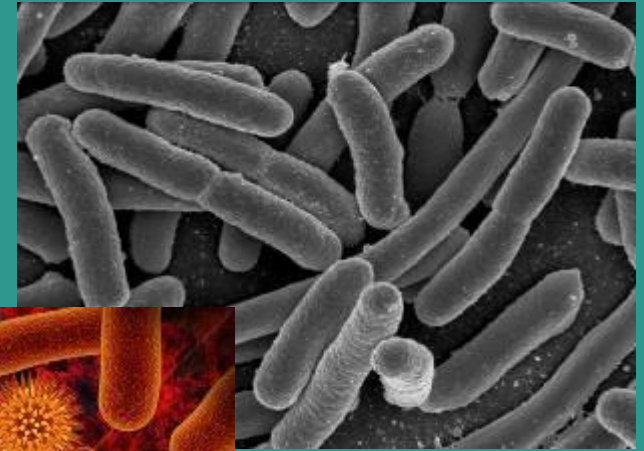
Воздух

- «Куда не проходит солнечный луч, туда часто заходит врач»
итальянская пословица



Воздух

- Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В 1м^3 воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.
- Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения



Как сделать воздух чистым?

Проветривать комнаты

Проводить влажную уборку

Озеленять жилые помещения



Мыло

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоеет руки мне.

Вода

Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней сберегу.

Зубы

Когда едим – они работают.

Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят.

Зубная щетка

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Здоровые зубы



Зубная щетка

- Здоровье наших зубов во многом зависит от того, насколько мы подружились с зубной щеткой.
- Зубная щетка имеет щетину, которая различается по жесткости.
- После каждого применения тщательно промывайте щетку и устанавливайте ее в специальном стаканчике головкой кверху – самое главное, чтобы она быстро высыхала.
- Запомните, нельзя хранить щетку в закрытом футляре, она долго остается влажной, что способствует размножению бактерий.
- Срок службы от 2 до 4 месяцев.



Зубная паста

- Для очистки зубов требуется совсем не много пасты. Из тюбика вполне достаточно выдавить полоску 5-7 мм. Большое количество пасты не дает практически никакого дополнительного очищения или лечебного эффекта, а приводит лишь к напрасной трате.



Режим

- Зубы нужно чистить дважды в день.
- Первый раз лучше всего чистить утром, сразу после завтрака, а второй раз – на ночь, перед сном.
- В течение дня полость рта также должна очищаться после каждого приема пищи или сладких напитков хотя бы с помощью жвачки или полоскания.
- Длительность чистки зубов очень важна. Очищая на скорую руку, вы не даете зубам должного ухода. Процесс чистки должен занимать 2 – 4 минуты.
- Очищать нужно не только зубы, но и язык и небо



СОН

- Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон (8-10 часов).
- Гигиенические правила сна
- Перед сном не играть в шумные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы
- Всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать



- «Рано в кровать,
- рано вставать — горя и хвори не будете знать!»



■ Очень важно беречь зрение!



Зрение

■ Каждый ребенок понимает, что зрение нужно беречь с детских лет, ведь если зрение ухудшится, то улучшить его потом очень и очень трудно, а в зрелом возрасте практически невозможно.



Основные правила гигиены зрения

- **Правильное рабочее место.**

Достаточно освещенное место , световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

- **Специальное питание для глаз.**

Черника, черная смородина, морковь, печень трески, петрушка, салат, укроп, зеленый лук, шиповник (настой, отвар), клюква.

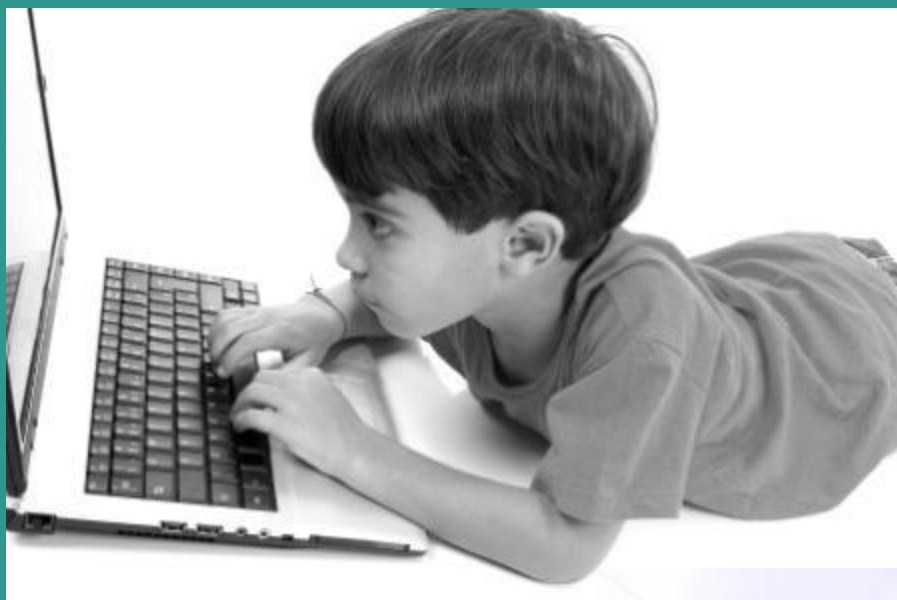


Упражнения для глаз

- **Упражнение 1.** Поочередно закрываем глаза на 3-5 секунд, после чего столько же времени держим их открытыми. Так можно повторить раз шесть.
- **Упражнение 2.** Быстро моргать на протяжении нескольких минут.
- **Упражнение 3.** Помассируйте веки круговыми движениями пальцев в течение одной минуты.
- **Упражнение 4.** Смотрите вдаль перед собой 2-3 секунды. После чего переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.



Как делать нельзя



Сколиоз

- - сложная деформация позвоночника, при котором происходит боковое искривление его в плоскости спины и скручивающее (торсионное) вращение позвоночника вокруг своей оси.



Признаки сколиоза



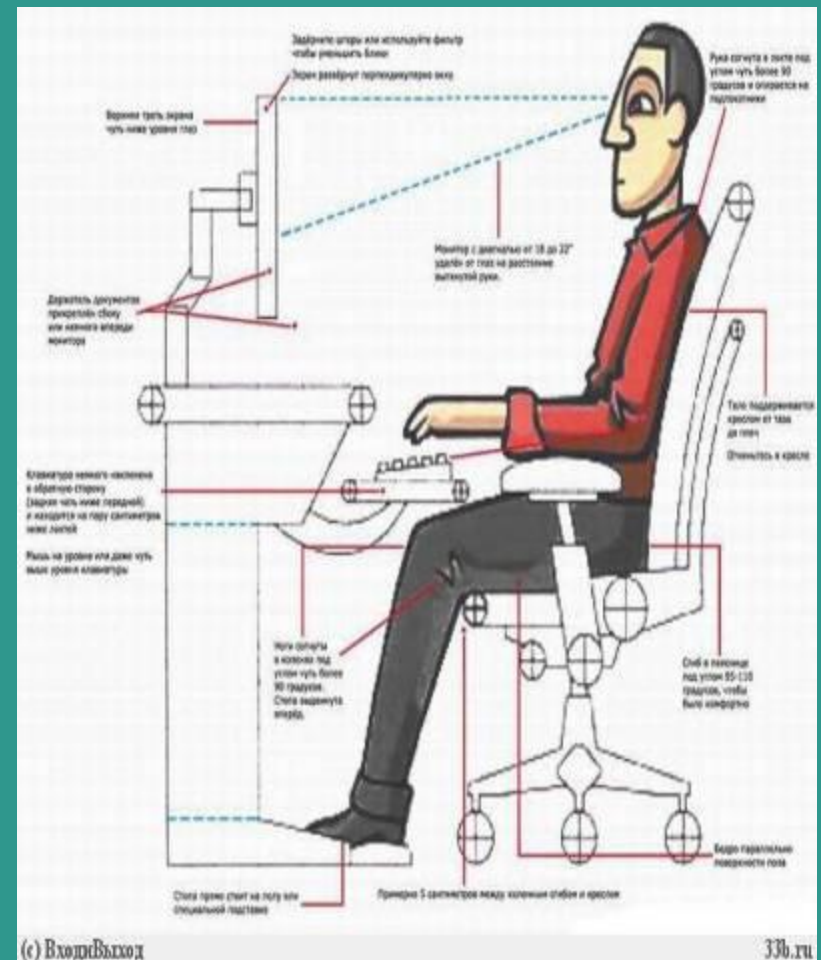
Причины нарушения осанки.

- Большой вес школьного портфеля.
- Несоответствие школьной мебели росту ребенка.
- Нарушение зрения - ребенок вынужден низко наклоняться над тетрадью.
- Недостаточная двигательная активность.
- Слабое (плохое) развитие мышечного корсета.

Профилактика

Правильно сидеть

■ опираться в месте изгиба спины на спинку стула, стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову. При чтении за столом лучше использовать подставку для книг. Сиденье стула или кресла должно быть отрегулировано так, чтобы его край приходился на уровень коленных складок, а стопы стояли на полу при согнутых под прямым углом коленях.




Профилактика

- **Правильно стоять**
- Стоять следует прямо, почаще менять позу, опорную ногу.
- При длительной поездке стоя в общественном транспорте следует переносить вес тела на окружающие предметы, на стену, поручень.



Чем занимались в одном из мультфильмов Мартышка, Слонёнок, Попугай и Удав? Это никогда не делали ни Баба Яга, ни Кощей Бессмертный. Чтобы не стать такими, как они, это надо делать каждый день по утрам.

■ ГИМНАСТИКА



Эти вещества как воздух
необходимы человеку, поэтому в
переводе их название
обозначает «жизнь».

■ ВИТАМИНЫ

Если вы всё-таки заболели,
вам придётся обратиться к
врачу. Но какому?

■ ПЕДИАТР

Это помогает предотвратить любые болезни. Этим мы занимаемся, когда чистим зубы, делаем зарядку по утрам, употребляем в пищу продукты, в которых много витаминов, соблюдаем правила личной гигиены.

■ ПРОФИЛАКТИКА



Будьте здоровы