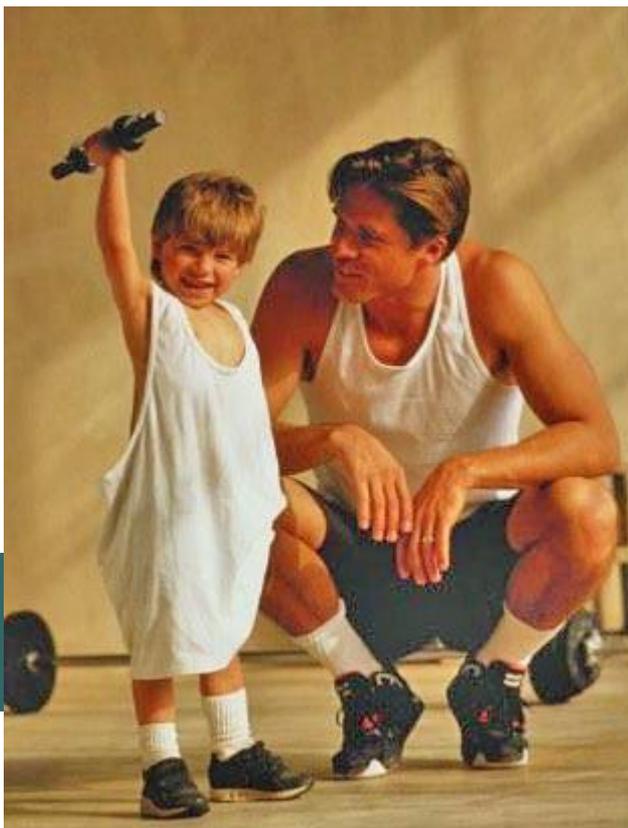


Зачем человеку здоровье?



*Составила учитель
начальных классов
Скопина Елена Валерьевна*

“Здоровому – все здорово”.

***Здоровье для человека –
самая главная ценность.***



Школа Здоровья

Какого человека называют здоровым?



*Здоровье – это отсутствие
болезней.*

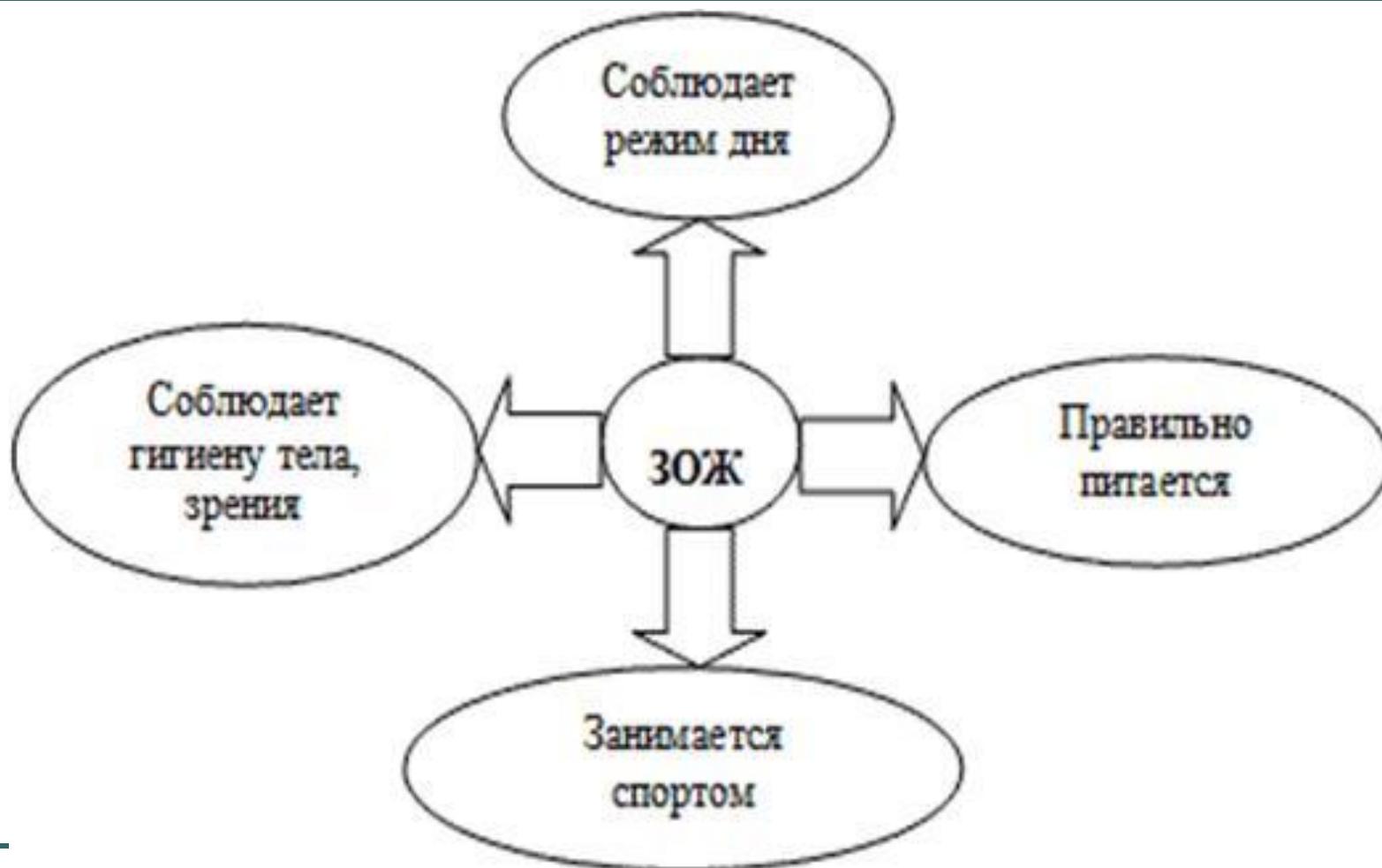
«В здоровом теле – здоровый дух!»

Здоровье – это не просто

**отсутствие болезней, это
состояние физического, психического
и социального благополучия.**



Здоровый образ жизни ЗОЖ



Режим дня школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток

Подъем 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, 7.00-7.40.

Утренний завтрак 7.40-8.20.

**Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе
8.20-8.45.**

Занятия в школе 9.00.-12.30.

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 12.30-13.00.

Обед 13.00-13.30.

Послеобеденный отдых 13.30-14.30

Прогулка или игры на воздухе и спортивные занятия 14.30-16.00.

Полдник 16.00-16.15.

Приготовление домашних заданий 16.15-17.30.

Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия 19.00-20.00.

Приготовление ко сну 21.00-21.30.

Сон 21.30-7.00.

Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)

Слово "гигиена" в переводе с греческого означает "целебный", "целительный, оздоровительный".

Гигиена — раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.



Гигиена зрения

Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.



Правильное питание

*«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом,
а ужин отдай врагу».*



Что разрушает здоровье, что укрепляет?

*Рыба, кефир,
геркулес, торты,
подсолнечное масло,
морковь, капуста,
сникерс, мясо, фанта,
яблоки, чипсы, лук.*



Золотые правила питания:

- **Главное – не переедайте.** Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: **«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**

Витамины.



Витамин А:
Витамин “А” просто
Незаменим для роста.
Для глаз, волос и кожи
Он очень нужен тоже.
В овощах и фруктах
Оранжевого цвета
Без труда мы обнаружим
Витаминчик этот.

Витамин В1:
Витамины группы “В”
Есть и в мясе, и
крупе...

Витамин В2:
Рыбе, яйцах, молоке...

Витамин В3:
Орехах, сыре и муке!
Витамины В1, В2, В3:
Эти витамины
Ничем не заменимы!

Витамин С:
Ну а аскорбинка –
Как микропельсинка,
Сохранит иммунитет,
И болезням скажет – “нет”!

ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

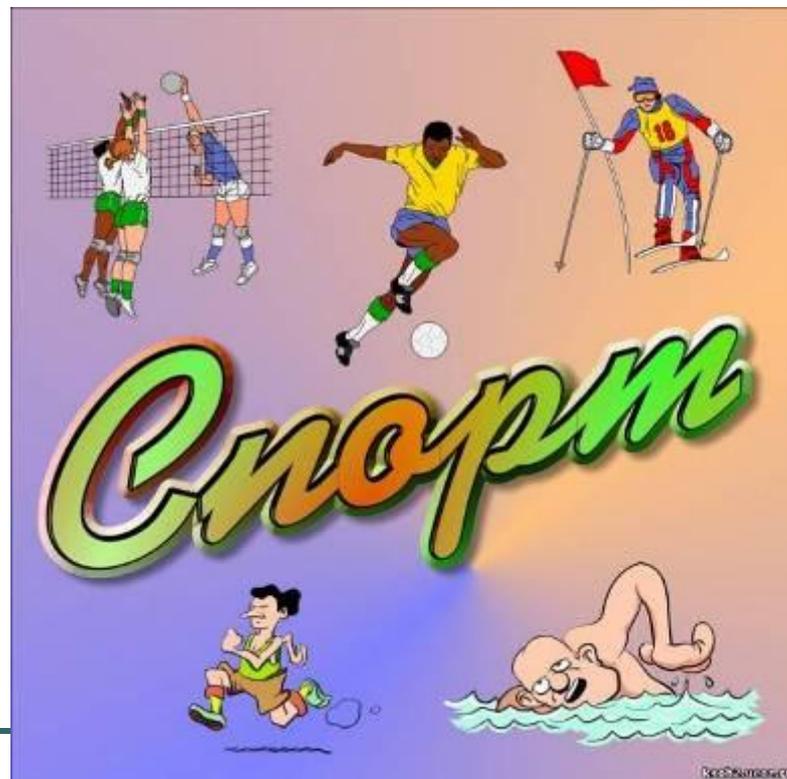


Занятия физкультурой и спортом

*Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век -
Подвержен всем изъяснам*

Закаливание

*По утрам я обтираюсь,
Вечером я обливаюсь.
Угадайте-ка друзья,
Чем же это занят я?*



Вредные привычки

Курение способствует развитию болезней: сердца, сосудов, желудка, рак легких, бронхит.
Каждая выкуренная сигарета уносит 15 минут жизни человека.





Алкоголизм - хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.



Часто **наркотики** называют "белой смертью". Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает.

Наркотик (от греческого) - приводящий в оцепенение, одурманивающий.

Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики, алкоголь или закурить. А вот если человек сумел в компании отказаться от этого, значит у него действительно есть смелость и воля.



Викторина

Вопросы:

1. *Согласны ли вы, что зарядка – это ИСТОЧНИК бодрости и здоровья?*
2. *Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?*
3. *Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?*
4. *Правда ли, что бананы поднимают настроение?*
5. *Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?*
6. *Правда ли, что есть безвредные наркотики?*
7. *Отказаться от курения легко?*
8. *Правда ли, что молоко полезнее йогурта?*
9. *Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?*
10. *Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?*
11. *Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока?*
12. *Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?*
13. *Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов?*

Здоровый образ жизни

Нужно:

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Заниматься спортом.

Как можно больше ходить.

Дышать свежим воздухом.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

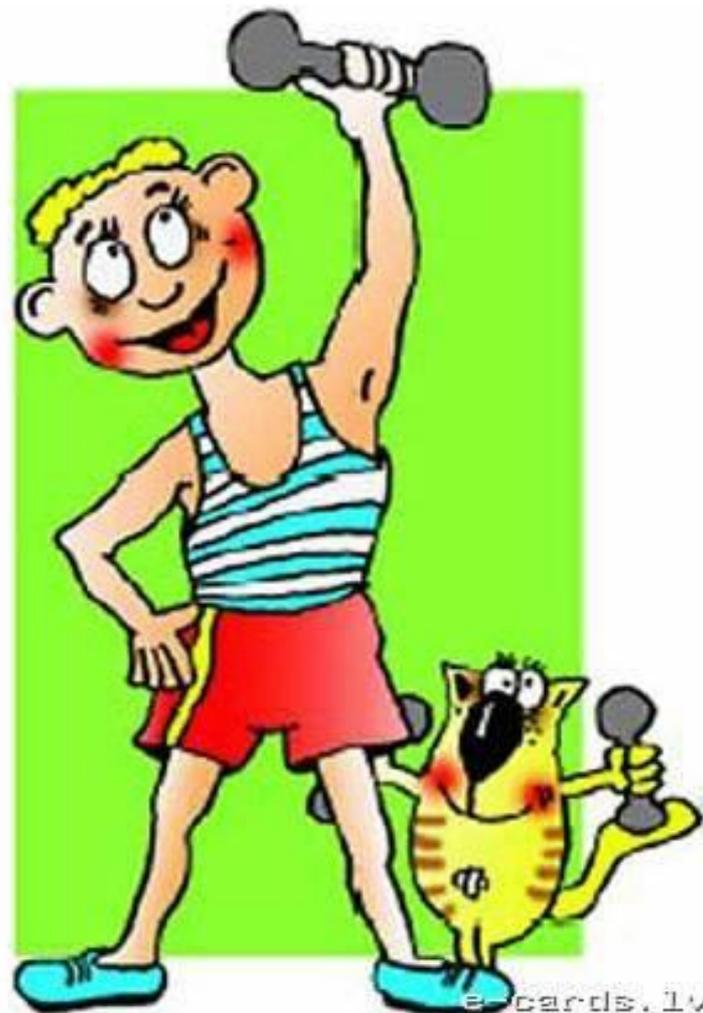
Чаще улыбаться.

Любить жизнь.



Характеристики здорового человека

Здоровый человек - это красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый



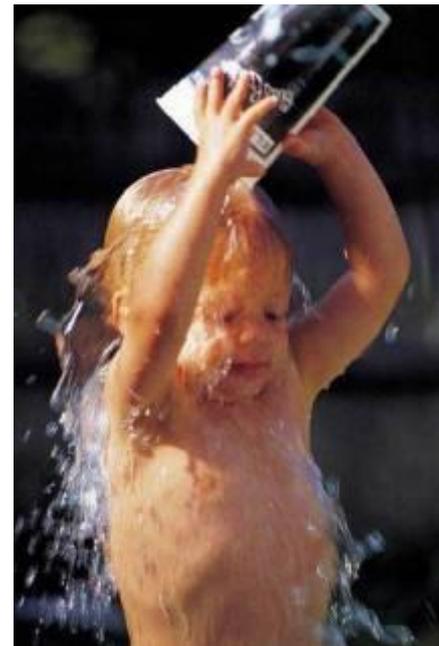


Формула здоровья



Здоровье = занятия физкультурой
и спортом

- + соблюдение режима дня
- + закаливание
- + правильное питание
- + личная гигиена
- + сон
- + хорошее настроение
- + отказ от вредных привычек





*Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.*