

Быть здоровым- актуально!

- Реброва Л.М.-учитель начальных классов
- Школа №8 город Елабуга
- Республика Татарстан

Человек – это просто я,
Это ты и моя семья,
Это все, кто умеет дружить,
Размышлять, сочинять и любить.
Иногда он бывает опасным и злым,
Но он все же прекрасен, как синий дельфин.
Это сложное существо,
Очень странным бывает оно.

*«Здоровье – это состояние
полного физического,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней и
физических недостатков».*

(из устава ВОЗ)

«Цветок здоровья»

1. *Физическое здоровье*
2. *Психическое здоровье*
3. *Социальное здоровье*
4. *Психологическое здоровье*
5. *Интеллектуальное здоровье*
6. *Духовное здоровье*

врач М.Л. Лазорев

Россия занимает
127 место в мире
по показателям
здоровья
населения.

По статистике лишь
около 10% российских
школьников считаются
условно здоровыми.

Факторы риска для здоровья человека:

- Образ жизни – 50%
- Наследственность - 20%
- Окружающая среда - 20%
- Здравоохранение -10%

(по данным ВОЗ)

Факторы риска для здоровья человека:

- Человеческий фактор – 25%
- Экология – 25%
- Ритм жизни - 25%
- Образ жизни – 15%
- Медицинский фактор – 10%

(отечественные исследования)

Причины смертности:

- 56,7% - сердечно-сосудистые заболевания
- 14% - травмы и несчастные случаи
- 12,4% - онкологические заболевания

Из общего числа
факторов,
влияющих на
здоровье, на долю
сна приходится
30%.

Шекспир называл сон
бальзамом природы;
писатель и врач А.П. Чехов
утверждал, что этот волшебный дар
обновляет все силы человека –
телесные и духовные;
поэт Ф. Тютчев оставил нам
такой завет: «Дневные раны сном
лечи...».

**«Надо быть ясным
умственно, чистым
нравственно и
опрятным
физически».**

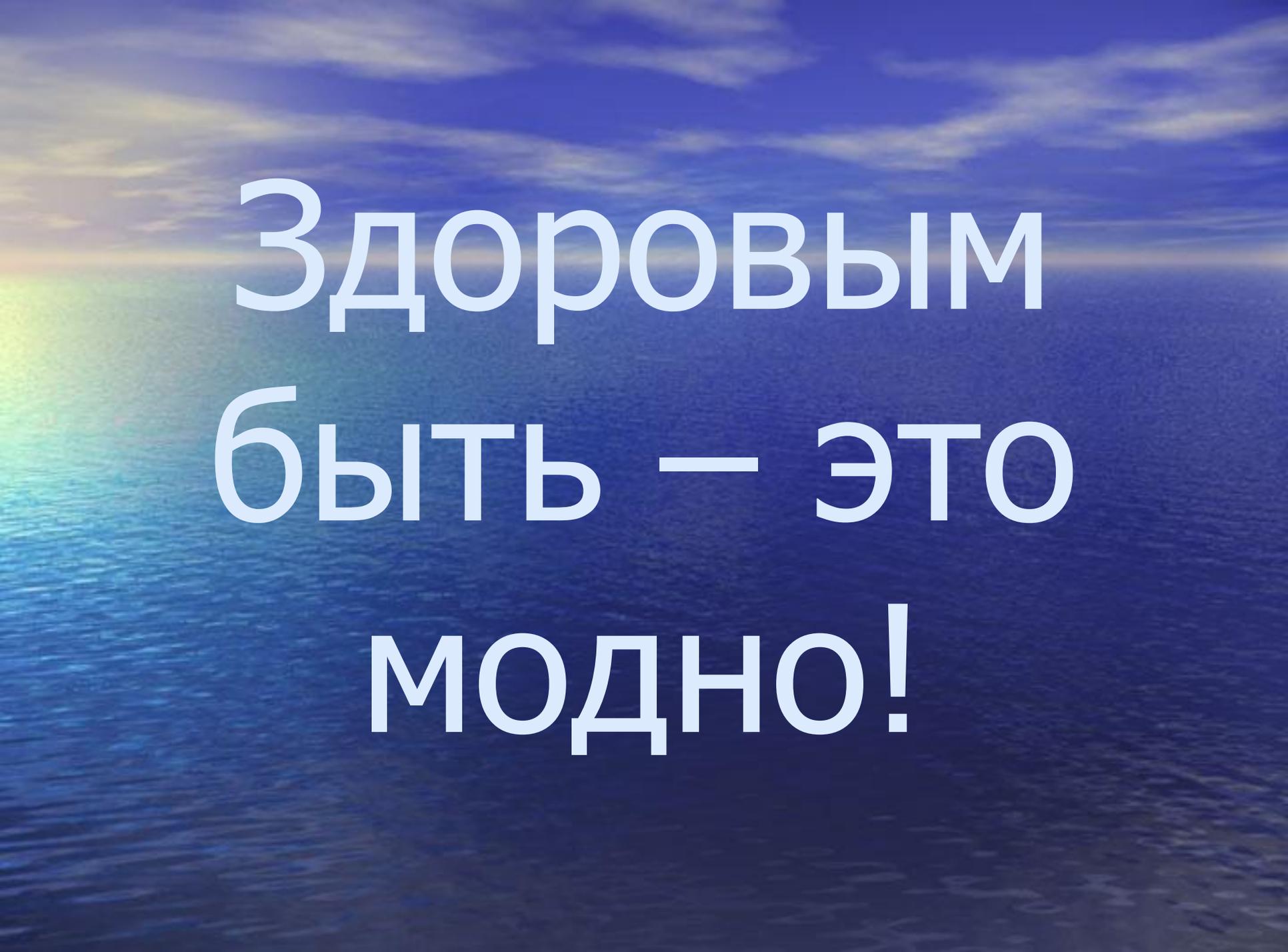
А.П. Чехов

Оптимизм и здоровье

«Оптимист может увидеть свет даже там, где его нет, так почему же пессимист всегда стремится задуть его?»

Мишель де Сент-Пьер

Благополучие отдельной личности зависит от взаимопомощи и благожелательных отношений в группе.



Здоровым
быть — это
модно!



Здоровый
образ жизни —
это просто!

90 секунд чтобы укрепить здоровье

- Следим за улыбкой
- Защищаем желудок
- Забываем о головной боли
- Замедляем время
- Укрепляем тылы
- Заботимся о зрении
- Набираем антиоксиданты
- Наращиваем мышцы
- Боремся с раком
- Принимаем добавки
- Снижаем холестерин
- Поддерживаем ум в форме

здоровым ?

быть:

здоровым быть 2 раза в неделю
спать

в спорт зал

здоровым быть
здоровым быть
здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

здоровым быть

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

Чтобы быть здоровым нужно:

1. Заниматься спортом
2. Делать зарядку по утрам и обливаться холодной водой.
3. Чистить зубы.
4. Мыть руки перед едой.
5. Проветривать помещение.
6. Режим дня соблюдать.
7. Гулять на свежем воздухе.
8. Зимой ходить на лыжах и кататься на коньках.
9. Летом ходить в походы и купаться в речке.
10. Часто есть овощи и фрукты.
11. Быть веселым и добрым.

Парамони Ниль 3 В класс

Режим дня.

6.00-7.00	Подъем, утренние гимнастика, умывание
7.00-7.45	Зачитка
7.45-8.30	Сбор в школу
8.30-8.00	Отправляемся в школу
8.00-12.30	Уроки в школе
12.30-1.1.00	Восстановление дыхания
1.1.00-1.1.30	Обед
1.1.00-1.1.30	Отдых, прогулки, игры
1.1.30-1.1.45	Выполнение домашних заданий
1.1.00-1.1.30	Норм, культурные занятия, рисование, чтение книг
1.1.30-1.1.00	Ужин
1.1.00-1.1.30	Помощь маме
1.1.30-1.1.00	Просмотр телепередач
1.1.30-1.1.00	Подготовка к сп. ст.

Анна Айдар 1В класс



- 1 раз в неделю заниматься в бассейне
- каждый вечер делать гимнастику проветривать класс
- систематически на уроках проговаривать фразочки и делать зарядку для глаз
- помнить и соблюдать то, о чем говорили на уроке ОБЖ
- часто общаться, дружить и помогать своим одноклассникам
- мыть руки после выполнения учебной работы
- по утрам делать зарядку
- подходить по плану
- гулять на свежем воздухе
- учиться систематически и не быть ленивым даже без учета родителей

Программа здоровья и спорта

Программа здоровья

Каждый человек должен заниматься спортом. Спорт укрепляет здоровье, повышает работоспособность, улучшает настроение, способствует общению.

Программа спорта

Каждый человек должен заниматься спортом. Спорт укрепляет здоровье, повышает работоспособность, улучшает настроение, способствует общению.

Программа спорта

Каждый человек должен заниматься спортом. Спорт укрепляет здоровье, повышает работоспособность, улучшает настроение, способствует общению.

Мое Здоровье!!!

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом. Спорт укрепляет здоровье, повышает работоспособность, улучшает настроение, способствует общению.

Каждый человек должен заниматься спортом. Спорт укрепляет здоровье, повышает работоспособность, улучшает настроение, способствует общению.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ
СПОРТ
ЗДОРОВАЯ ТИЩА

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Культура Здоровья



Не пей, не кури –
здоровье береги.

Курить –
здоровью вредить.

Умеренность –
мать здоровья.

Здоровье не купишь –
его разум дарит.

ДОШКОЛЬНИКИ

на тему:

ВРЕДНЫЕ

ПРЕВЫЧКИ

УХОД ЗА СВОИМ
ЗДОРОВЬЕМ.



Чистота -

ЗОЛОТ ЗДОРОВЬЯ.

После еды!

В здоровом теле,
здоровый дух!

Кто трудится, тот
кто здоров, тот
ленился,
болен!

Здоровье
сообра
сбережешь -
на нем же!

КАК БЫТЬ ЗДОРОВ



Чтобы не болеть нужно
ти здоровый образ жи
встая утром нужно
чистить зубы. Умывать
обтираться мокрым пе
цем. делать зарядку.
как можно больше гу
на свежем воздухе.
Участвовать в разл
спортивных мероприя
чтобы твое здоровье б
в норме нужно посещ
врача, чтобы сделать п

ки. принимать витамины.
Также нужно кушать
побольше фруктов. правиль
но питаться
телевизор смотреть как
можно меньше. вовремя
ложиться спать. перед
сном обязательно надо
проветривать комнату,
чтобы сон был здоровым
и крепким.

















2008/02/18 04:23



Иван Тезкин	Царь
Толстой К. С.	Полковник
Жуков Г. К.	Маршал
Суворов А. В.	Полководец
Ушаков Ф. Ф.	Адмирал







СПОРТ - ЭТО ЗАПОВЕДЬ!



Пицца для размышлений:

«Бог, дай нам смирение, чтобы безмятежно принять то, что мы не в силах изменить; храбрость, чтобы изменить то, что должно быть изменено; и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Рейнольд Нибур

«Человек, ставший
оптимистом до сорока восьми
лет, знает слишком много;
если же он стал оптимистом
после сорока восьми, значит
он знает слишком мало».

Марк Твен

«Пессимист – это тот,
кто сталкиваясь с двумя
неприятными
вариантами, выбирает
оба».

Энон