

Школа №21



А. Дорохов
«Молодой старичок»



Народная мудрость гласит

«Береги платье снову,
а здоровье смолоду»

Может ли человек прожить
счастливо жизнь, если у него
нет здоровья?



Я здоровье берегу – сам
себе я помогу

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

Вопросы, на которые предстоит
найти ответы

1) Что такое здоровье?

**2) Какие помощники,
сохраняющие здоровье,
существуют?**

**3) Что необходимо делать, чтобы
прожить здоровым и
счастливым много лет?**

**Охрана здоровья –
это личное дело
каждого человека или
дело государства? Почему?**



государства



человека

Народная мудрость гласит:

**«Здоровье дороже
богатства»**

Что мы понимаем под словом «здоровье»?

Здоровье – это нормальное состояние организма, хорошие условия труда и отдыха, ежедневное духовное, психическое и физическое самосовершенствование.

**Духовное здоровье –
это ежедневные занятия
творческими делами, познание
НОВОГО.**



Психическое здоровье – это ежедневное развитие речи, мышления, памяти, воображения и эмоций.



**Физическое здоровье –
ежедневные тренировки тела
с помощью физических
упражнений.**



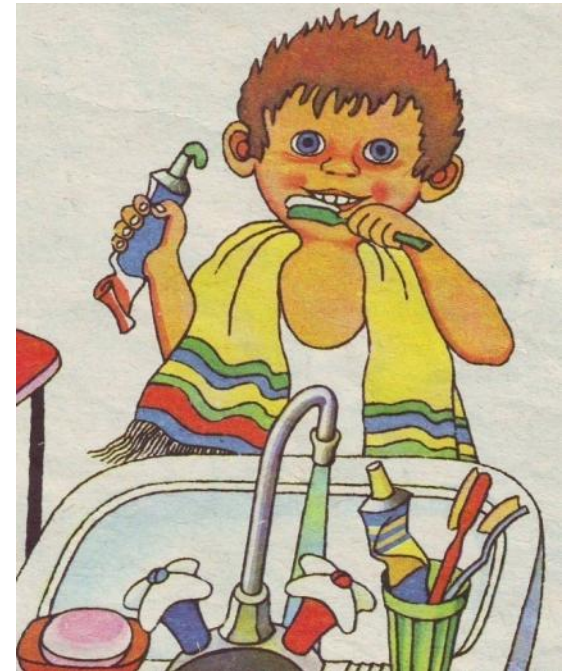
**Считаете ли вы, что
быть здоровым легко?**



НЕТ

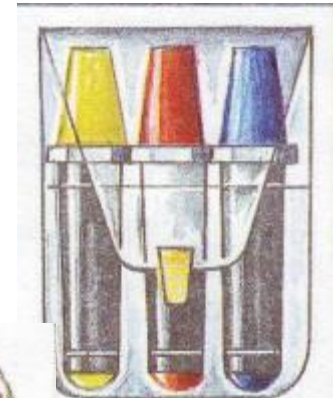
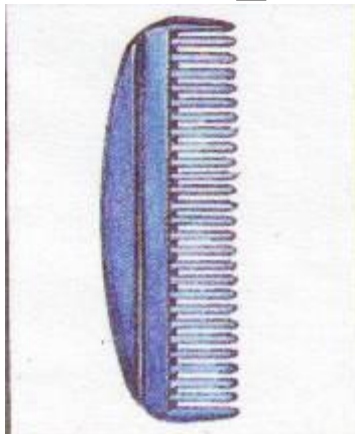


ДА



Какие помощники, сохраняющие здоровье, существуют?

- предметы личной гигиены



Режим дня

1. Подъем в 7.00
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон

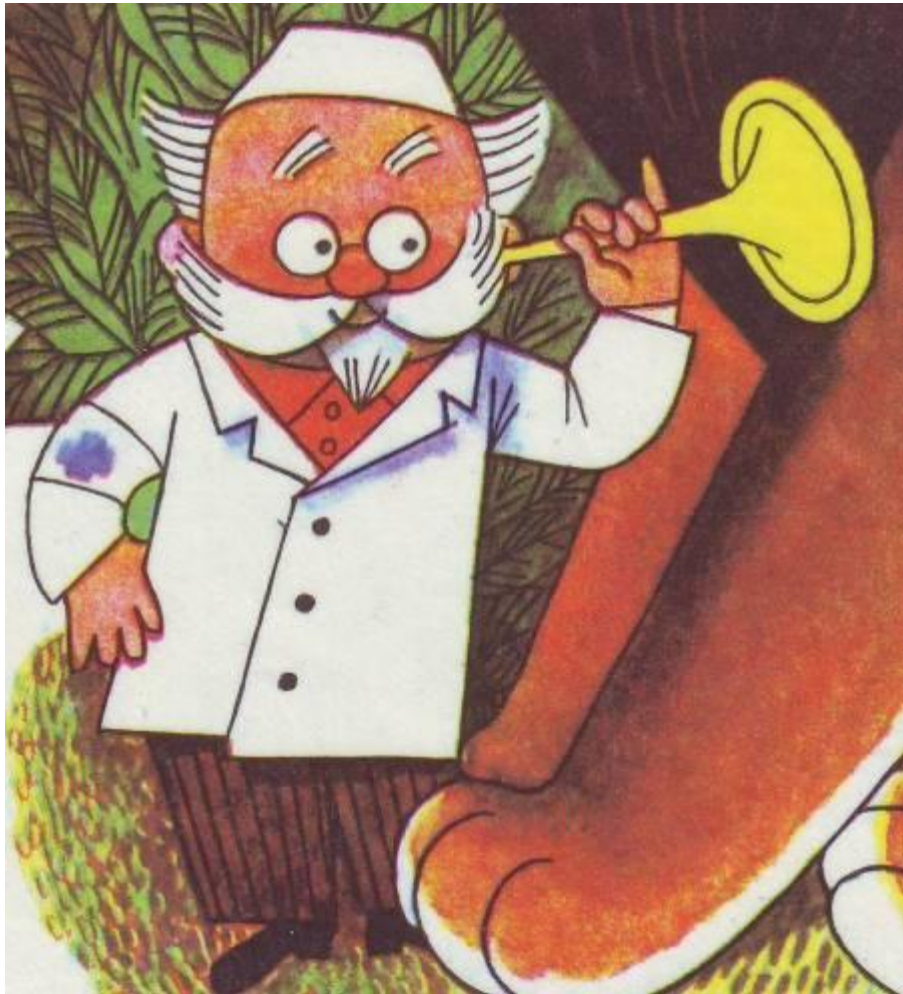


Какие помощники,
сохраняющие здоровье,
существуют?

- предметы личной гигиены
- режим дня



ДОКТОР АМБОЛИТ







Какие помощники, сохраняющие здоровье, существуют?

- **предметы личной гигиены**
- **режим дня**
- **осмотр у врача**
- **движение, занятия физкультурой,
спортом, закаливание**

Система оздоровления

П.К. Иванова «Детка»

- 1. Ежедневно обливайся водой так, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, в ванной, принимай душ. Купание в горячей воде завершай холодным душем.**
- 2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю а зимой – на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.**

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться полностью без пищи: лучше с 18-20 часов в пятницу до субботы.

5. Люби окружающую природу. Не плюй вокруг, привыкни к этому: это - твоё здоровье.

6. Хочешь быть здоровым -здоровайся со всеми.



7. Помогай людям.

8. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, лицемерие, верь людям и люби их.



9. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти.

Это твоя беда.

10. Мысль не отделяй от дела. Твори только хорошие дела. Будь скромен.



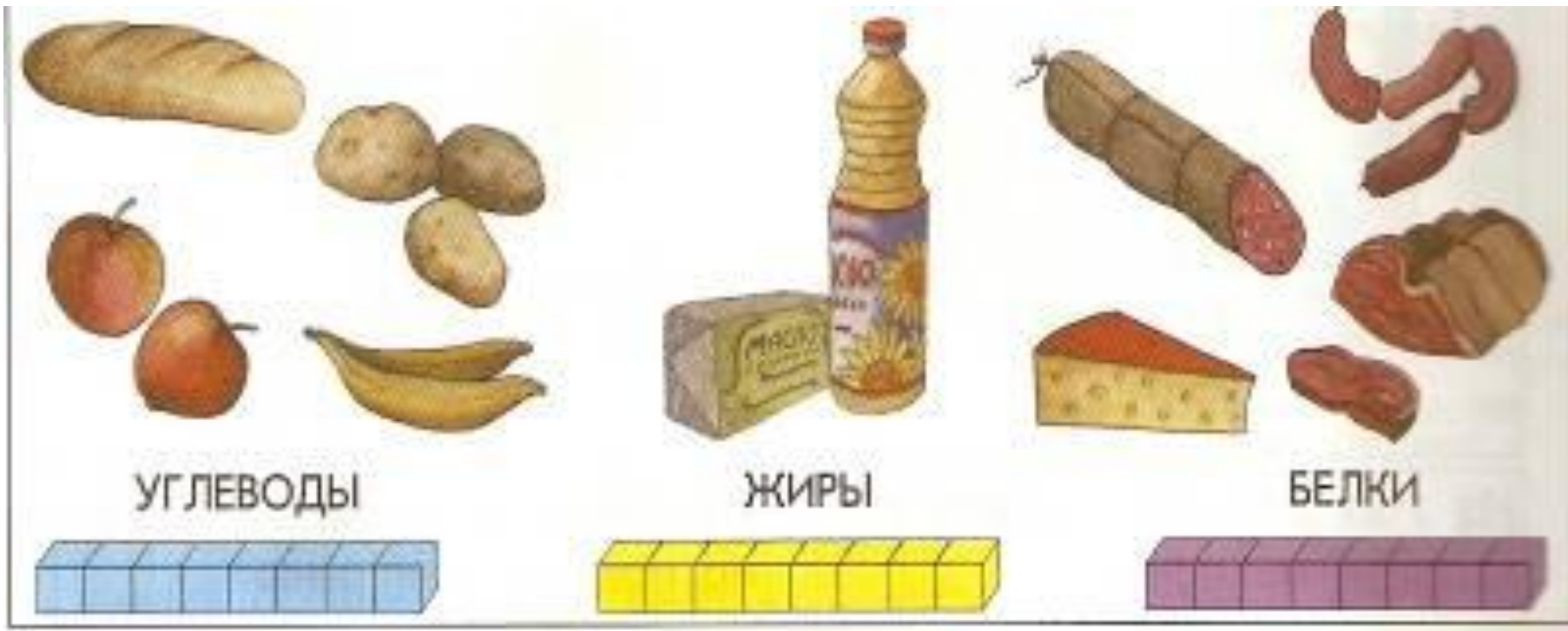
Считаете ли вы,
что все продукты одинаковы, и
можно есть всё что хочешь и
когда хочешь ?

 **НЕТ**

 **ДА**



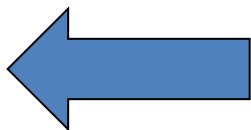
Правильное питание – это разнообразное и регулярное питание



Почему нужно есть
много овощей и
фруктов?

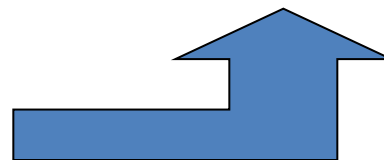
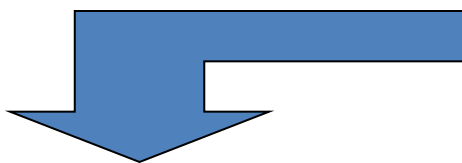


В овощах и фруктах много витаминов



Витамин

A



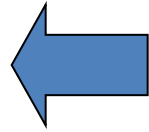
Нужен, чтобы хорошо расти,
чтобы хорошо видеть,
иметь крепкие зубы.



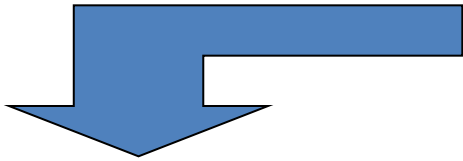
Для чего он нужен?



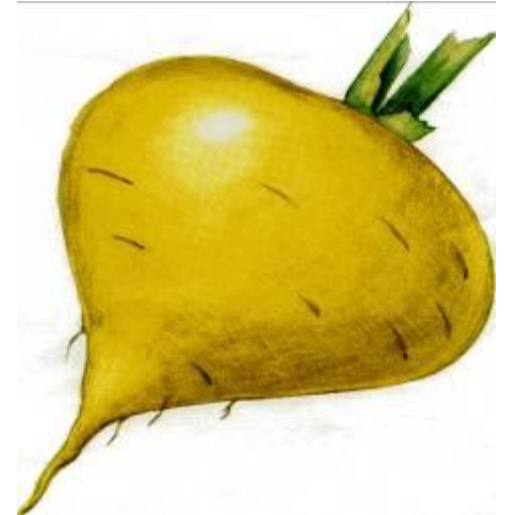
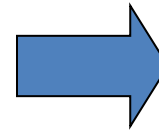
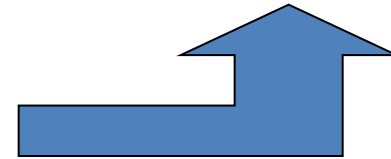
Витамин

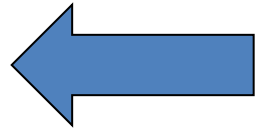


В

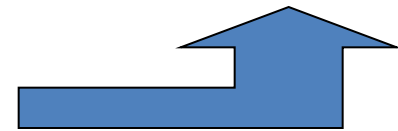


Чтобы быть сильными,
иметь хороший аппетит,
не огорчаться и не
плакать по пустякам.

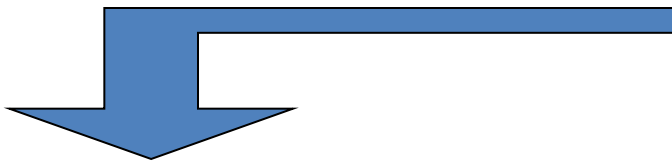




Витамин



С



Чтобы реже простужаться,
быть бодрым, быстрее
выздоровливать при болезни.

Какие помощники, сохраняющие здоровье, у нас есть?

- **предметы личной гигиены**
- **режим дня**
- **осмотр у врача**
- **движение, занятия физкультурой,
спортом, закаливание**
- **правильное питание**

Каждый ли человек может
вести здоровый образ
жизни?

 **НЕТ**

 **ДА**

Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

- **Заниматься спортом; закаляться**
- **Проходить профилактические осмотры у врачей - специалистов**
- **Правильно питаться**
- **Соблюдать режим дня**
- **Соблюдать личную гигиену**
- **Много двигаться; ходить в походы**
- **Чаще бывать на свежем воздухе**
- **Не иметь вредных привычек**



ЖЕЛАЮ ВСЕМ
ЗДОРОВЬЯ!

благодарю за работу