

**Тема: организация учебного
процесса, способствующего
сохранению здоровья детей.**

***Творческий отчёт
учителей МОУ СОШ № 7
г. Конаково***



***Скопинцевой Светланы Николаевны
и
Кузьминой Светланы Викторовны***

Содержание

- 1. Обоснование выбора темы.
- 2. Актуальность темы.
- 3. Постановка проблемы.
- 4. Цель работы.
- 5. Этапы работы.
- 6. Здоровьесберегающая организация учебного процесса.
- 7. Результат.
- 8. Итог.
- 9. Список литературы.
- 10. Приложения.



Обоснование выбора темы.



Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них – здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества.

Исследования показывают, что 25% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются. (К выпускным классам % соотношение вырастает наполовину.)

Это важный показатель благополучия общества. Эту социальную проблему нужно решать на всех уровнях общества, в т. ч. и образовательном. Ведь через школу проходит все население страны, в школе дети проводят больше времени в течение дня.

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.

Обоснование выбора темы.



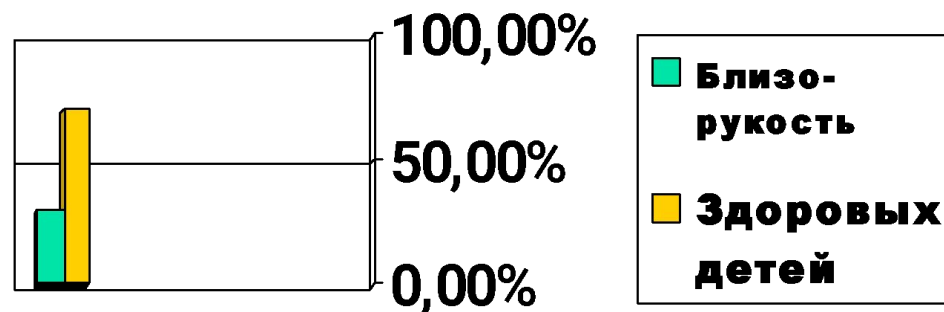
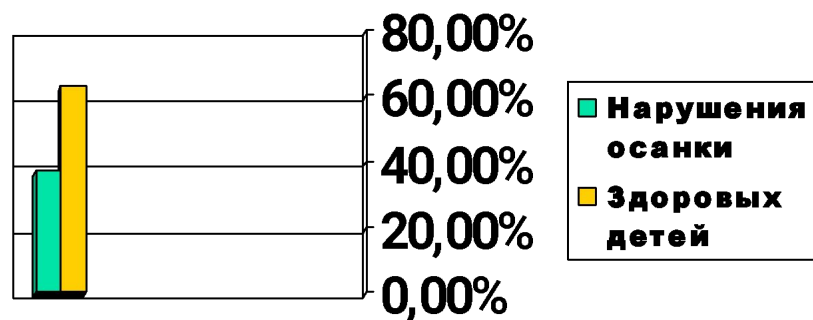
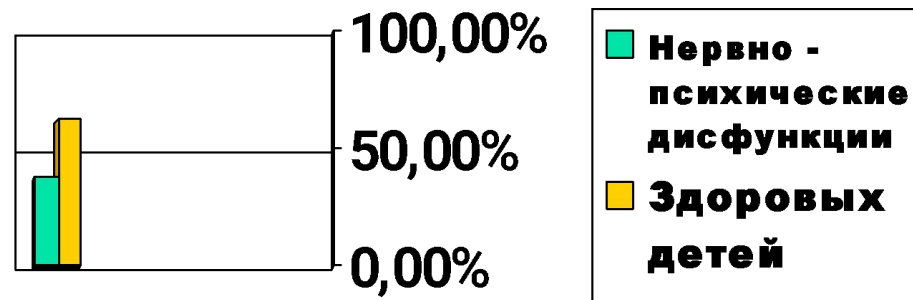
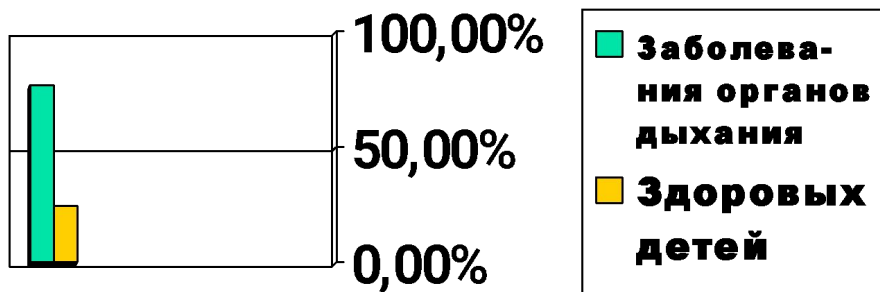
- Здоровье человека зависит
на 50% - от образа жизни
на 25% - от состояния окружающей
среды
на 15% - от наследственной
программы
на 10% - от возможностей медицины.
(По данным исследований Всемирной
организации здравоохранения)

Актуальность темы:



- Исследованиями М.В. Антроповой и ее соавторов установлено, что дети, страдающие различными хроническими заболеваниями, обладают слабой успеваемостью вне зависимости от системы обучения. Указывается также связь показателей здоровья, умственной работоспособности и успешности овладения детьми школьной программой.

Распространённые заболевания школьников





Постановка проблемы

- **Проблема** – как в условиях классно-урочной системы организовать учебный процесс таким образом, чтобы сохранить здоровье детей.



Цель работы.



- **Цель:** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.
- **Задачи:**
 - организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
 - создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения
 - научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром
 - воспитание культуры здоровья
 - развитие творческих способностей
 - мотивация на здоровый образ жизни
 - научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни
 - внедрение инновационных педагогических технологий



Этапы работы

- 1. Изучение научной литературы по данному вопросу.
- Цель - выяснить какие проблемы встречаются учащиеся в школьной среде, что наносит большой вред их здоровью.



Этапы работы

- 2. Организовать учебный процесс в соответствии с требованиями начальной школы.
- Цель этапа - сохранить здоровье детей в процессе обучения.



Требования к организации учебного процесса, способствующего сохранению здоровья детей

1. Предотвратит перегрузку и переутомление учащихся:
 - проведение занятий только в первую смену,
 - сокращение продолжительности уроков до 35 минут в I классе, до 40 минут — во II-III,
 - удлинения динамических пауз между уроками до 15 минут,
 - упразднения обязательных домашних заданий для учащихся I класса.
2. Способствуют удовлетворению биологической потребности детей в движении:
 - правильно составленное учебное расписание уроков с учетом их трудности, а также закономерностей дневной и недельной динамики умственной работоспособности,
 - сочетания уроков физкультуры с часами здоровья, которые проводятся на открытом воздухе.



Требования к организации учебного процесса, способствующего сохранению здоровья детей

- 3. Поддержит здоровье отдельных учащихся:
 - предоставления по предписанию врача - педиатра сокращенного учебного дня,
 - дополнительного дня отдыха в середине учебной недели.
- 4. Рациональная организация учебной деятельности на уроке с учетом закономерностей динамики умственной работоспособности детей – сделает обучение более легким и успешным.
- 5. Дифференциация и индивидуализация – способствуют сохранению здоровья и развития учащихся в соответствии с их способностями.





Этапы работы

- 3. Составить тематическое планирование уроков ОБЖ для

1 класса



2 класса



3 класса



4класса



- Цель - прививать интерес учащихся к собственному здоровью, развивать навыки бережного отношения к своему здоровью.

Этапы проектирования



- 4 этап – составить план работы с родителями.
- Цель – привлечь родителей к решению данной проблемы.



Здоровьесберегающая организация учебного процесса.

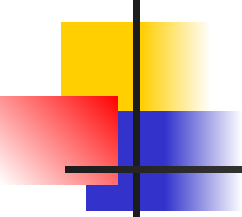
I. Образовательный процесс должен носить **творческий характер**.

Включение ребенка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

- - Игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игра) 
- - Драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов
- - Подвижными играми на переменах
- - Наглядности
- - Занимательных упражнений 
- - Фантазирования
- - Творческого характера домашних заданий (составить задачу, пример, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).

Все это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.





Здоровьесберегающая организация учебного процесса.

II. У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:



а) Чередование различных видов учебной деятельности. Норма 4-7 видов за урок



б) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.



в) Проведение физкультурных минуток.

У детей со стойкой неправильной позой в 2 раза чаще встречается близорукость и нарушение осанки. У 44 % таких детей отмечается сочетание нарушения осанки с ухудшением зрения, тогда как только у 4 % школьников с правильной учебной позой обнаруживается такое сочетание. Нарушается и деятельность центральной и вегетативной нервной системы — неправильная поза на уроке в 2 раза чаще ведет к вегетососудистой дистонии, снижению работоспособности.

Динамическая смена поз:

- Полезное действие на функции организма оказывает изменение рабочей позы во время урока. Многие исследователи предлагают урок проводить в системе «динамической смены поз», т. е. организованно переводить учащихся из одной рабочей позы (сидя) в другую (стоя). Продолжительность работы стоя может быть от 3 до 7 минут, и смена поз происходит 2-3 раза в течение урока. При этом важно не столько продолжительность стояния, сколько сам факт смены положения детского тела. Естественно, для этой позы я подбираю соответствующие виды учебной работы. Например, стоя, дети могут задать друг другу вопросы, провести небольшую беседу, игру или прослушать небольшой рассказ учителя. У школьников, занимающихся в таком режиме, значительно снижен уровень напряженности при выполнении учебных заданий. Для них характерны раскрепощенность, свобода движений, хорошая осанка и значительное уменьшение искривлений позвоночника.



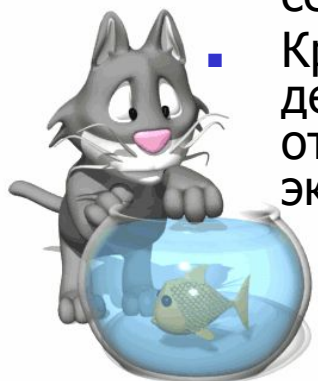
Здоровьесберегающая организация учебного процесса.



III. Экологическое пространство:



- А) Проветривание помещений;
- Б) озеленение кабинета,
- В) освещение кабинета.

- Благоприятно на здоровье и настроение влияют запахи.
- Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники.
- В озеленении класса помощь оказывают родители.
- В начале учебного года проводится операция “Цветик - семицветик”.
- Кроме этого решается воспитательная задача: привлекая детей к уходу за растениями, они приучаются бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.



Здоровьесберегающая организация учебного процесса.

- IV. Социализация личности ребенка.

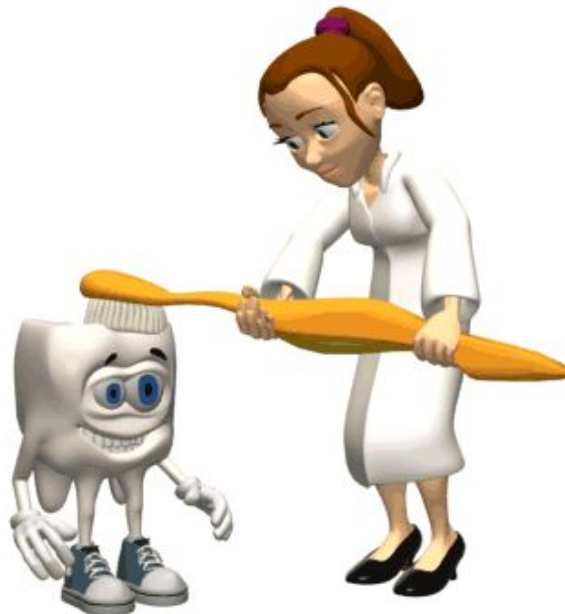
- экскурсии 
- уроки ПДД, ОБЖ 
- беседы медицинских работников



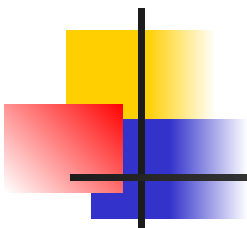
- **“Социализация – развития человека на протяжении всей его жизни во взаимодействии с окружающей средой в процессе усвоения социальных норм и культурных ценностей, а также саморазвития и самореализации в том обществе, к которому он принадлежит.”**
- Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. В свободной игровой, творческой деятельности через практические действия воспитывается мотивационное основание гигиенического, полового, нравственного воспитания.

Здоровьесберегающая организация учебного процесса.

- Учитываем в работе показания медработников школы в листе здоровья школьников, ведо разъяснительную работу с родителями по поводу профилактических прививок, приглашаю медиков на род. собрания.



РЕЗУЛЬТАТ.



- Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения
- Критерием ЗОТ является индивидуальная ориентация обучения, направленная на полную реализацию личностного потенциала обучающихся через создание у них заинтересованного отношения к обучению.



ИТОГ:



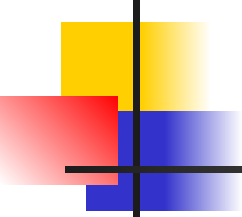
- Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

ИТОГ:

Необходимо:

- внимательно относиться к состоянию каждого ребенка, оценивать его настроение и эмоциональные реакции;
- следить за тем, чтобы учебная нагрузка соответствовала возрастным и индивидуальным возможностям школьников;
- соблюдать рациональный режим труда и отдыха (желательно со сном и достаточным пребыванием на свежем воздухе);
- создать оптимальные условия среды обучения (микроклимат, освещенность, школьное оборудование и др.), которые соответствуют гигиеническим нормативам и требованиям;
- организовать режим учебных занятий с учетом динамики умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня, недели, года;
- обеспечить и поддерживать двигательную активность ребенка; правильную рабочую позу при разных видах деятельности; охрану зрения и слуха.
- Не следует забывать, конечно, и о создании благоприятной психологической атмосферы, положительного эмоционального фона обучения.





Общество и государство предъявляют системе образования социальный заказ на здоровую личность. Любой тип ОУ должен стать образовательно-оздоровительным. Главный критерий деятельности любого типа ОУ: «Образование не должно даваться ценой здоровья».

Список литературы



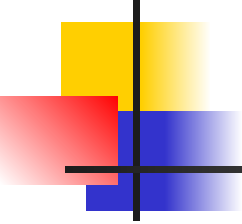
Дополнительная литература.

- *Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл. — М., 1997.*
- *Валеология: Учеб. пособие / Под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. — СПб., 1995.*
- *Гостюшина А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1—4 кл. — М., 1997.*
- *Журналы: «Начальная школа» 2001 год.*
 - Кокаева И.Ю. Растить ученика здоровым // № 6. — С. 20.*
 - Контратенко Г.М. Гимнастика для рук // № 7. — С. 87.*
 - Пустошилова Л.А. Здоровье и школа // № П. — С. 4.*
 - Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома // № 7. — С. 79.*
 - Сенникова Л.М. Обучение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательной школы // № 11. — С. 15.*
 - Усманов И.Г. Ритмическая гимнастика // № 7. — С. 81.*
 - Уфимцева Л.П., Смольская Л.Д., Суетова Т. А. Некоторые подходы к сохранению здоровья детей // № 11. — Сб.*
 - Чаркова Ф.В. Азбука здоровья // № 7. — С. 76.*
 - Шемелева Н.В. Для профилактики нарушения осанки // № 7. — С. 84.*
 - Шешелко О.Б. Веселые физкультминутки // № 7. — С. 87.*
- *Зайцев. Г.К. Уроки Айболита. - СПб., 1997.*
- *Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. — СПб., 1996.*
- *Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. — СПб., 1995.*
- *Зайцев Г.К, Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.*
- *Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. — СПб., 1998.*
- *Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. — СПб., 1997.*
- *Мир детства: Младший школьник. — М., 1988.*
- *Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта*

Приложение №1

Тематическое планирование уроков ЗДОРОВЬЯ.

1 класс.

- 
1. Поведение в школе. Я — ученик.
 2. ~~Дорога от школы домой. ПДД.~~
 3. Я пришел из школы.
 4. Режим дня.
 5. Осанка — стройная спина!
 6. Если хочешь быть здоров!
 7. Здоровая пища для всей семьи.
 8. Советы доктора Воды.
 9. Дружья Вода и Мыло.
 10. Глаза — главные помощники человека.
 11. Чтобы уши слышали.
 12. Зачем человеку кожа.
 13. Чтобы зубы были здоровыми. Почему болят зубы.
 14. Как сохранить улыбку красивой.
 15. Скелет — наша опора.
 16. Правила безопасности на воде.
 17. Вредные привычки.
 18. Сон — лучшее лекарство.
 19. Если кожа повреждена.
 20. Что делать при запахе газа.
 21. Как подружиться с электричеством.
 22. Поговорим о домашней аптечке.



Приложение №2

2 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

1. Дорога от школы домой. Кодекс выживания пешехода.
2. Почему мы боеем. Причина болезни. Признаки болезни.
3. Кто и как предохраняет нас от болезней.
4. Как организм помогает себе сам.
5. Здоровый образ жизни .
6. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.
7. Прививки от болезней.
8. Инфекционные болезни.
9. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем.
10. Домашняя аптечка .
11. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами.
12. Пищевые отравления .
13. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.
14. Если на улице дождь и гроза.
15. Как уберечься от мороза.
16. Зимняя река и география безопасности.
17. Опасность в нашем доме.
18. Правила обращения с огнем.
19. Чтобы огонь не причинил вреда. Что делать при пожаре в квартире...



Приложение №3

3 класс **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:**

1. Умение преодолеть страх. Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?
2. Урок городской безопасности.
3. Как справиться с утечкой газа.
4. Как пешеходы и водители поделили улицу.
5. О чём говорят дорожные знаки.
6. Будь осторожным с незнакомцем.
7. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
8. Учимся думать.
9. Спешి делать добро .
10. Почему мы говорим неправду? Поможет ли нам обман?
11. Почему мы не слушаемся родителей? Надо ли прислушиваться к советам родителей?
12. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?
13. Надо уметь сдерживать себя.
14. Все ли желания выполнимы?
15. Как воспитать в себе сдержанность.
16. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.
17. Как отучить себя от вредных привычек ?
18. Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарки .
19. Как следует относиться к наказаниям.
20. Как нужно одеваться. Одежда .
21. Как вести себя с незнакомыми людьми.
22. Ответственное поведение .
23. Как вести себя, когда что-то болит.



Приложение №4

4 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

1. Что такое здоровье?
2. Что такое эмоции?
3. Чувства и поступки.
4. Стресс .
5. Как помочь сохранить себе здоровье.
6. Можно ли уберечься от травм...
7. Безопасность на воде.
8. Мы и транспорт. ПДД.
9. Осторожно, электричество!
10. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий
11. Умей выбирать
12. Что зависит от моего решения? Принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.
13. Злой волшебник — табак. Что мы знаем о курении
14. Почему некоторые привычки называются вредными
15. Зависимость
16. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ.
17. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?
18. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения
19. Помоги себе сам. Волевое поведение
20. Злой волшебник - алкоголь



Примерный объём двигательной активности обучающихся.

Приложение 4 к постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.11.02 № 44 “О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02” (измененная редакция)

Классы	Необходимое время для ежедневной двигательной активности, ч	Продолжительность ежедневных культурно-оздоровительных мероприятий, мин				Число уроков физкультуры в неделю	Время на еженедельные занятия в спортсекциях, спорткружках, группах, ч. мин	Продолжительность ежемесячных общешкольных мероприятий (соревнования, дни здоровья и т. д.), ч	Минимальное время для самостоятельных занятий физкультурой дома, мин
		Гимнастика до занятий	Физкультминутки на уроках	Подвижные игры на переменах	Подвижные и спортивные игры на продленке				
I	2	5-6	5	15-20	60	2	1.10	6-8	10
II	2	5-6	5	15-20	60	2	1.30	6-8	15
III	2	5-6	5	15-20	60	2	1.30	6-8	15
IV	2	5-6	5	15-20	60	2	1.30	6-8	15

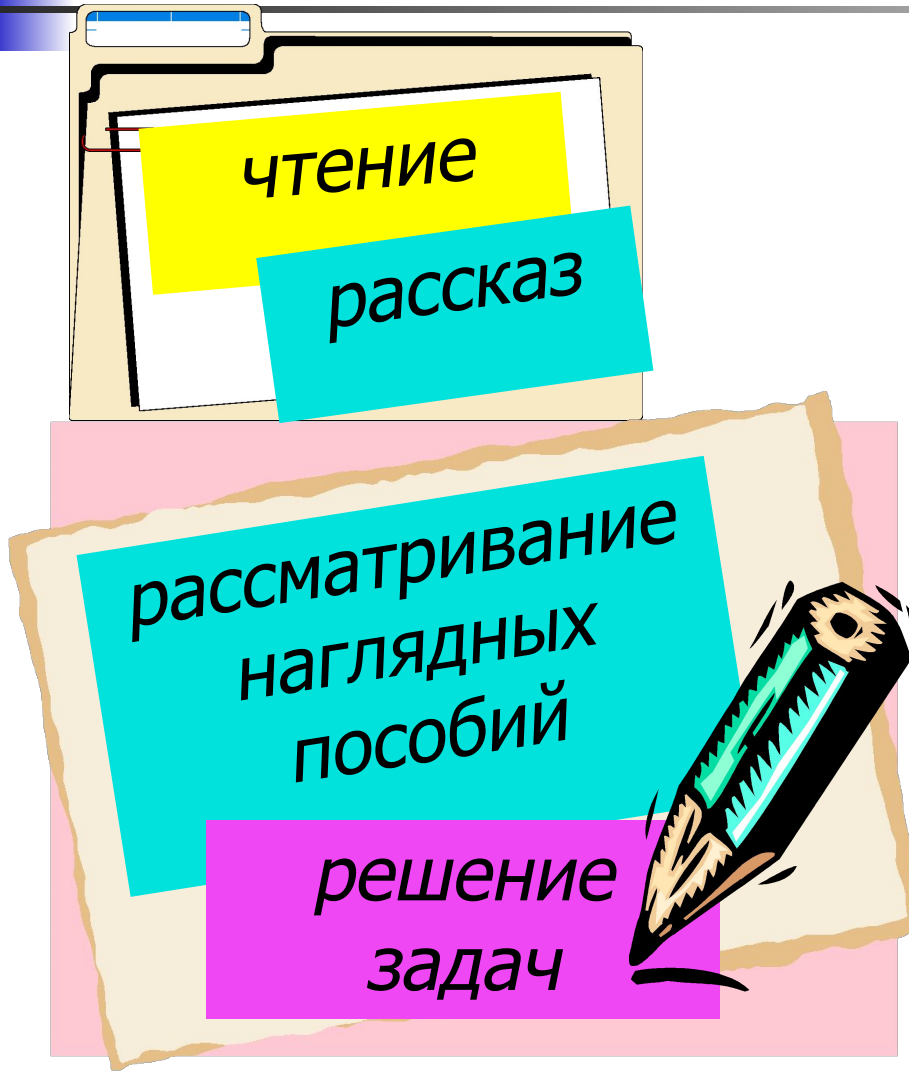
Примерная тематика родительских собраний консультаций.



- Папа, мама, я – спортивная семья!
- Режим дня школьника.
- Как вырастить ребенка здоровым?
- О разумной родительской любви...
- Как научить своего ребенка жить в мире людей. Уроки поведения для детей и родителей.
- О важности прогулки и отдыха.
- О родных и близких людях с любовью...и т. д.



учебной деятельности. Норма 4-7 видов за урок:



б) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

- ***метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия).***
- ***активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь).***
- ***методы, направленные на самопознание, саморазвитие. (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценки).***



В) Проведение физкультурных минуток.

расслабление кистей рук

- Пример: "Капуста"
Мы капусту рубим.
Мы капусту трем.
Мы капусту солим.
Мы капусту жжем.



Имитации действий (Задача учителя научить писать, не напрягая руку. А значит сберечь силы.)

массаж пальцев перед письмом

Для расслабления кисти рук.

- Пример:
 - Массаж пальцев перед письмом:
 - протирание ладоней,
 - "Скалка" - покатаь ручку между ладонями;
 - покатаь ручку между большим и указательным пальцем
 - "Игра на клавишах" (по очереди постукивание определенными пальцами обеих рук о парту).
 - Использование скороговорок с движениями руками в такт .
 - Пример: "Нашли ли лилию?"
 - Ладони вертикально поставлены друг к другу и сомкнуты. На каждое слово ладони то размыкаются (образуя цветок), то смыкаются.



дыхательная гимнастика

- д) Дыхательная гимнастика. Повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует детей на уроках.
- Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке.
- "Хороший смех дарит здоровье",
- мажорность урока,
- эмоциональная мотивация в начале урока,
- создание ситуации успеха.
- предупреждение утомления глаз

Работа по предупреждению утомления глаз.

Следует во время урока использовать различные упражнения для зрительного анализатора. Например, полезно несколько раз прервать чтение, с силой зажмуриться, поворачивать глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки, посмотреть в окно, перевести взгляд на далеко расположенные объекты. Можно применить и специальные зрительные тренажеры. Например, разместить в различных участках классной комнаты какие-либо яркие объекты (игрушки, красочные картинки). Дети, стоя, под счет учителя, быстро поочередно фиксируют взор на этих зрительных метках в течение 1,5-2 минут, сочетая движения головы, глаз, туловища.

- Следует проводить 2-3 раза в течение учебного дня и другие специальные упражнения для глаз, заключающиеся в многократном (15-20 раз в течение 3 минут) переводе взора с мелкого (3-5 мм) предмета, расположенного на расстоянии около 20 см от глаз (это может быть и собственный палец), на другой предмет, находящийся на расстоянии 7-10 м от глаз, скажем, на классную доску (для детей, сидящих за последними партами) или дальний угол классной комнаты (для детей, сидящих на первых партах).



Методические приёмы формирования позитивного отношения к своему здоровью у учащихся начальных классов - интегрированные задания о здоровье на уроках русского языка.

Русский язык

Задание 1. Списывание текста о здоровье. (1–2 класс)

- “Чистота – залог здоровья. Здоровье дарит разум! Кто долго жуёт, тот долго живёт. С курами ложись, с петухами вставай”
- Русские народные пословицы - это вообще кладовая мудрости народа. Дети их очень любят, “впитывают” их, стараются им следовать.

Задание 2. Диктант для 3–4 класс

- Один американский учёный подсчитал, что тело мужчины весом в шестьдесят килограммов состоит из воды, которой хватит на то, чтобы выстирать две рубашки, железа – для изготовления одного гвоздя, волос – для одного парика, фосфора – для шестисот спичек и яда, чтобы убить блоху. Вот это да!

Задание 3. “Анатомический диктант” (3–4 класс)

(Непосредственно ведёт к самопознанию)

- “Кости пальцев называют фалангами. В большом пальце две фаланги, а в остальных – по три. Все кости вместе образуют скелет. Кости дают опору органам и защищают их. Кости бывают очень большие и совсем маленькие. Даже в горле есть кость. Она называется подъязычная”

Предлагаю детям ощупать свои кости. Они легко находят фаланги, а самые любознательные из них обнаруживают кости и внутри ладони.

– Здесь тоже фаланги?

– Каждый человек имеет своё имя. Так и каждая кость скелета имеет своё название. Кости ладони в медицине называют пястными.



Методические приёмы формирования позитивного отношения к своему здоровью у учащихся начальных классов - интегрированные задания о здоровье на уроках математики.

Задание 1. Для учащихся 2–4 классов.

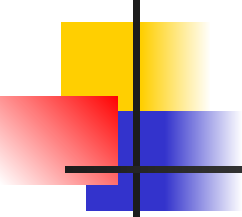

- Хочешь узнать сколько воды в твоём организме или в организме твоей мамы? Раздели свой вес (или вес родителя) на 3 и умножь результат на 2. Вот это да!
- Задание 2. Человек “сделан” из клеток Их в человеке сто триллионов! Узнай сколько нолей в записи этой цифры. Запиши. Вот это да!

Задание 3. Задачи по “анатомии” (2–4 класс)

- 1. При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого человека – 260 костей. На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорожденного? Куда деваются эти кости? (Проблемный вопрос; ответ: срастаются.) Сколько костей срастаются? (90.)
- 2. Позвоночник состоит из 33 позвонков, из них 7 шейных, грудных на 5 больше, поясничных и крестцовых – поровну, копчиковых – в 3 раза меньше, чем грудных. Сколько у человека грудных позвонков? Сколько копчиковых? Сколько поясничных? Сколько крестцовых? (Можно включить в работу беседу по правильной осанке.)
- 3. Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет 75% витаминов. Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60%, а порезанный кусками – 35%. Во сколько раз больше витаминов сохраняется в картофеле, сваренном в кожуре, по сравнению с картофелем, порезанным и сваренном кусками? (В 2 раза.)
Картофель “в мундире” и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витамина С и калия. Они укрепляют сердце, делают человека энергичным, защищённым от инфекций.






Пословицы и поговорки о здоровье.

- 
- 1. В здоровом теле – здоровый дух.
 - 2. Спорт – эликсир жизни.
 - 3. Движение – жизнь.
 - 4. Чистый рот – враг болезней.
 - 5. Чисто жить – здоровым быть.
 - 6. Будь умеренным в еде, но не в работе.
 - 7. Чем меньше соли, тем меньше боли.
 - 8. Профилактика старенья – в бесконечности движенья.
 - 9. Здоровье всего дороже.
 - 10. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
 - 11. Без болезни и здоровью не рад.
 - 12. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
 - 13. Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
 - 14. Больному сердцу горько и без перцу.
 - 15. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.
 - 16. Болезнь человека не красит.
 - 17. Болен – лечись, а здоров – берегись.
 - 18. Боль без языка, а сказывается.
 - 19. Больной – и сам не свой.
 - 20. Больной лечится, здоровый бесится.
 - 21. Больной – что ребенок.
 - 22. Болячка мала, да болезнь велика.
 - 23. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
 - 66. Умеренность – мать здоровья.
 - 67. Уходила, умучила, согнула да скрючила.
 - 68. Хвораю – ем по караваю, не могу – ем по пирогу.
 - 69. Хороший повар стоит доктора.
 - 70. Человек стареет, болезнь молодеет.
 - 71. Чистая вода – для хвори беда.
 - 72. Баня парит, баня правит.
 - 73. Анкета не прибавит века.
 - 74. Баня – мать вторая.
 - 75. Баня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
 - 76. Верь не болезни, а врачу.
 - 77. Горьким лечат, а сладким калечат.
 - 78. Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
 - 79. Есть болезнь – есть и лекарства.
 - 80. И собака знает, что травой лечатся.
 - 81. Играй – не отыгрывайся; лечись – не залечивайся!
 - 82. Кроме смерти, от всего вылечишься.
 - 83. Лук да баня все правят.
 - 84. Лук с чесноком – родные братья.
 - 85. Лук – от семи недуг.
 - 86. На болячку не молись, а лечись.
 - 87. Наешься луку, ступай в баню, натришь хреном да запей квасом.
 - 88. Не то зелье, чтоб в землю, а то, чтоб
- 

Итог.

Листок здоровья За класса.

-  - основная
-  - специальная
-  - подготовительная

