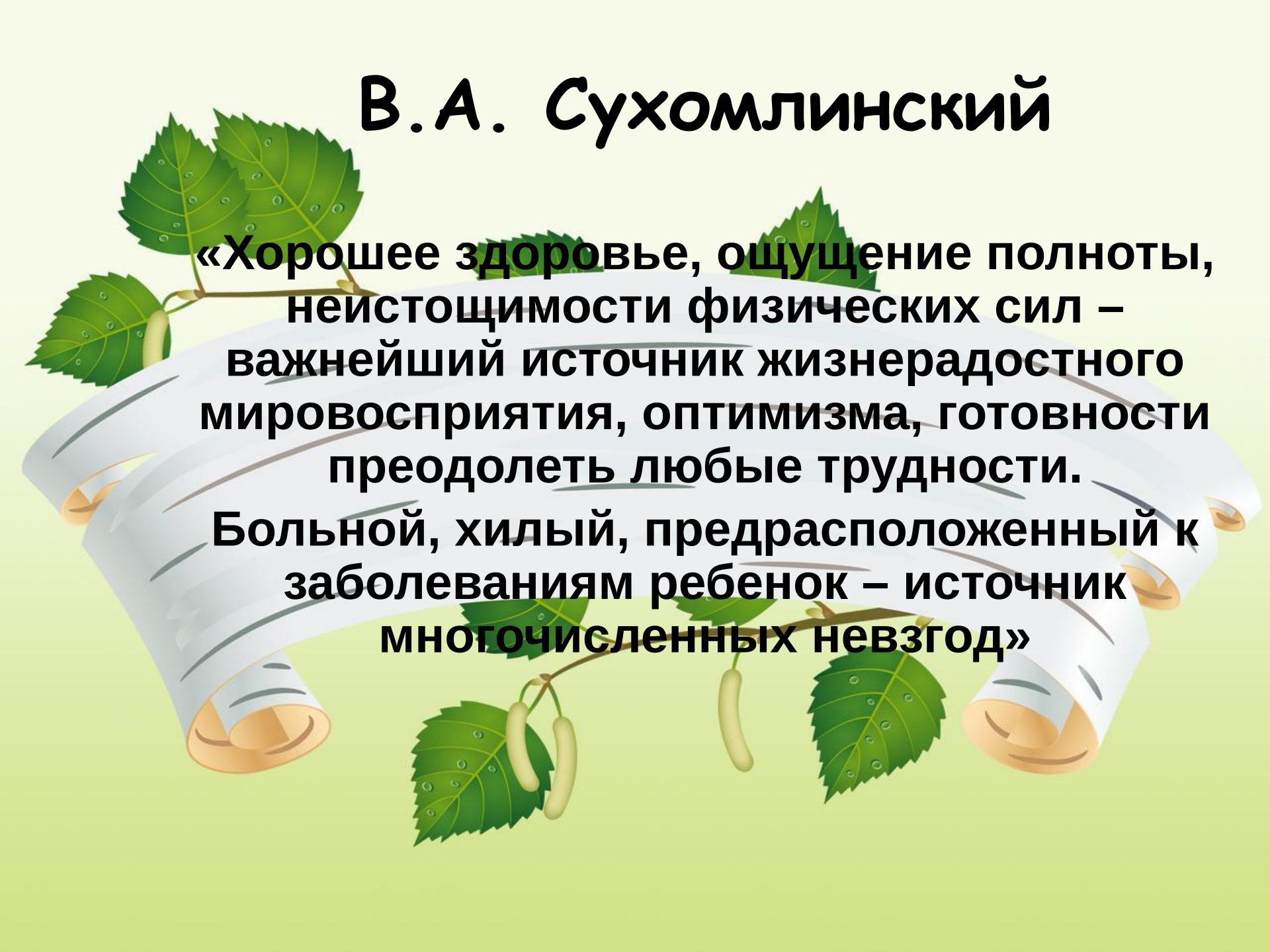


**«Приоритетные направления
формирования ценности здоровья и
здорового образа жизни»**


Подготовила:
Лифатова С.С.
Учитель истории и
Обществознания
МКОУ «Плеховская ООШ»

В.А. Сухомлинский



«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок – источник многочисленных невзгод»



**Здоровье – состояние полного
физического, душевного и социального
благополучия (Устав Всемирной
организации здравоохранения)**

**Критерии психического и физического
здоровья:**

- ◆ Отсутствие заболеваний
- ◆ Нормальное развитие организма
(соответственно полу и возрасту)
- ◆ Положительное эмоциональное состояние
- ◆ Отсутствие вредных привычек

32
учащихся
я

1 группа
здоровья
1 человек

2 группа
здоровья
21 человек

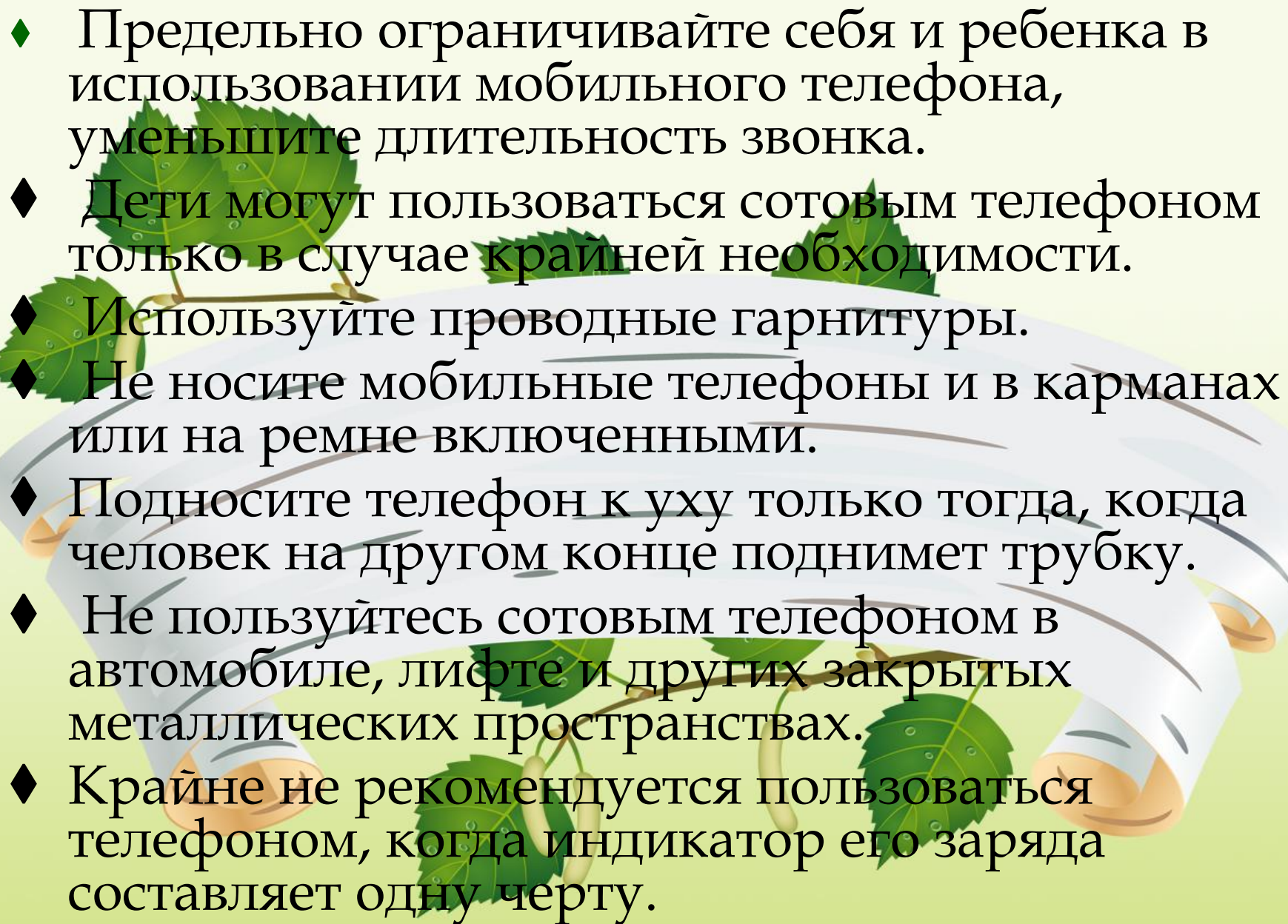
2А группа
здоровья
7 человек
2Б группа
здоровья
3 человека

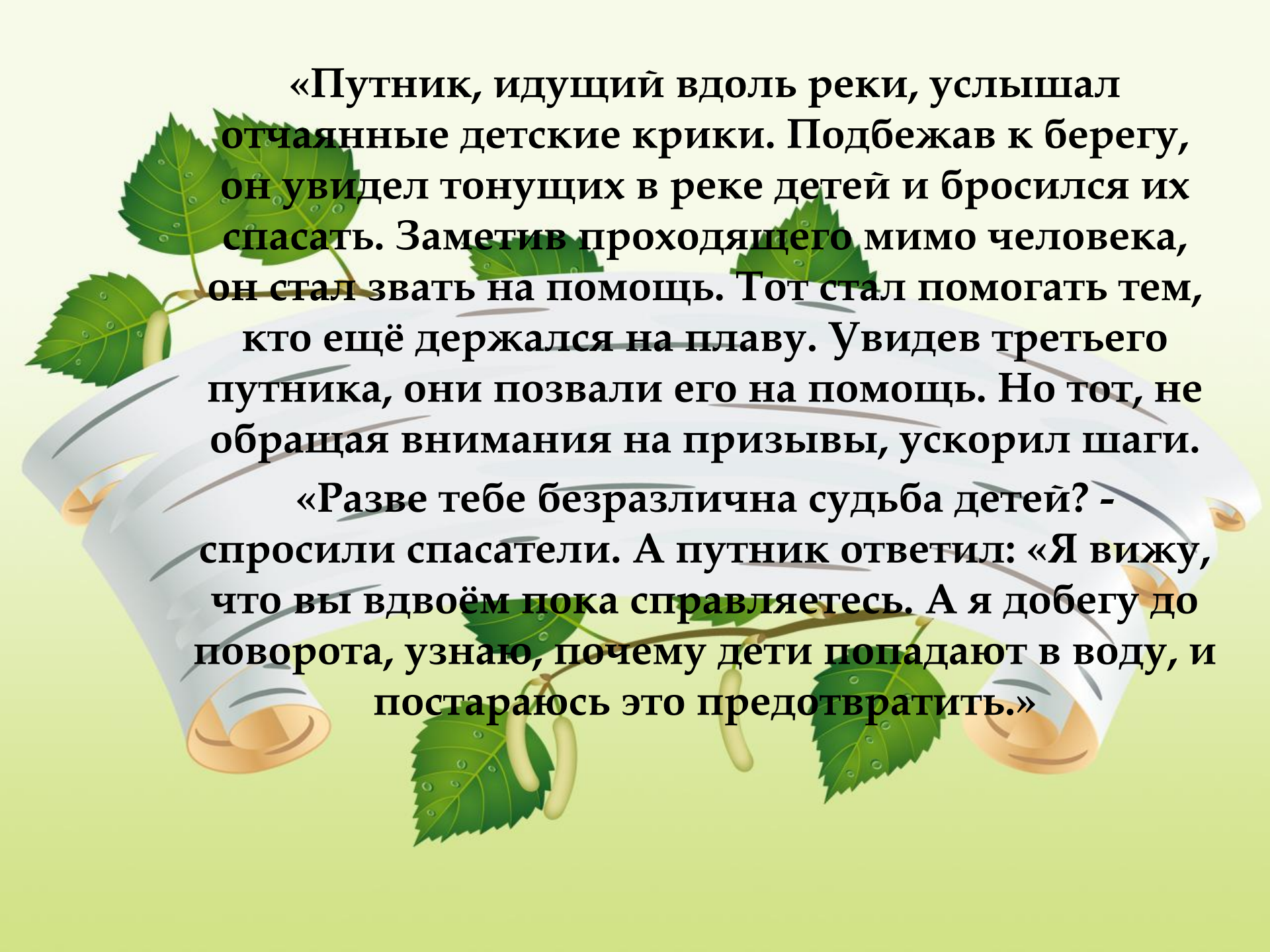
Рекомендации при работе на компьютере.

- ◆1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
- ◆2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.
- ◆3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
- ◆4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
- ◆5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
- ◆6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

Санитарные нормы

- ◆ Для учащихся 1-х классов – 10 минут;
- ◆ Для учащихся 2-5 классов – 15 минут;
- ◆ Для учащихся 6-7 классов – 20 минут;
- ◆ Для учащихся 8-9 классов – 25 минут;
- ◆ Для учащихся 10-11 классов – 30 минут.

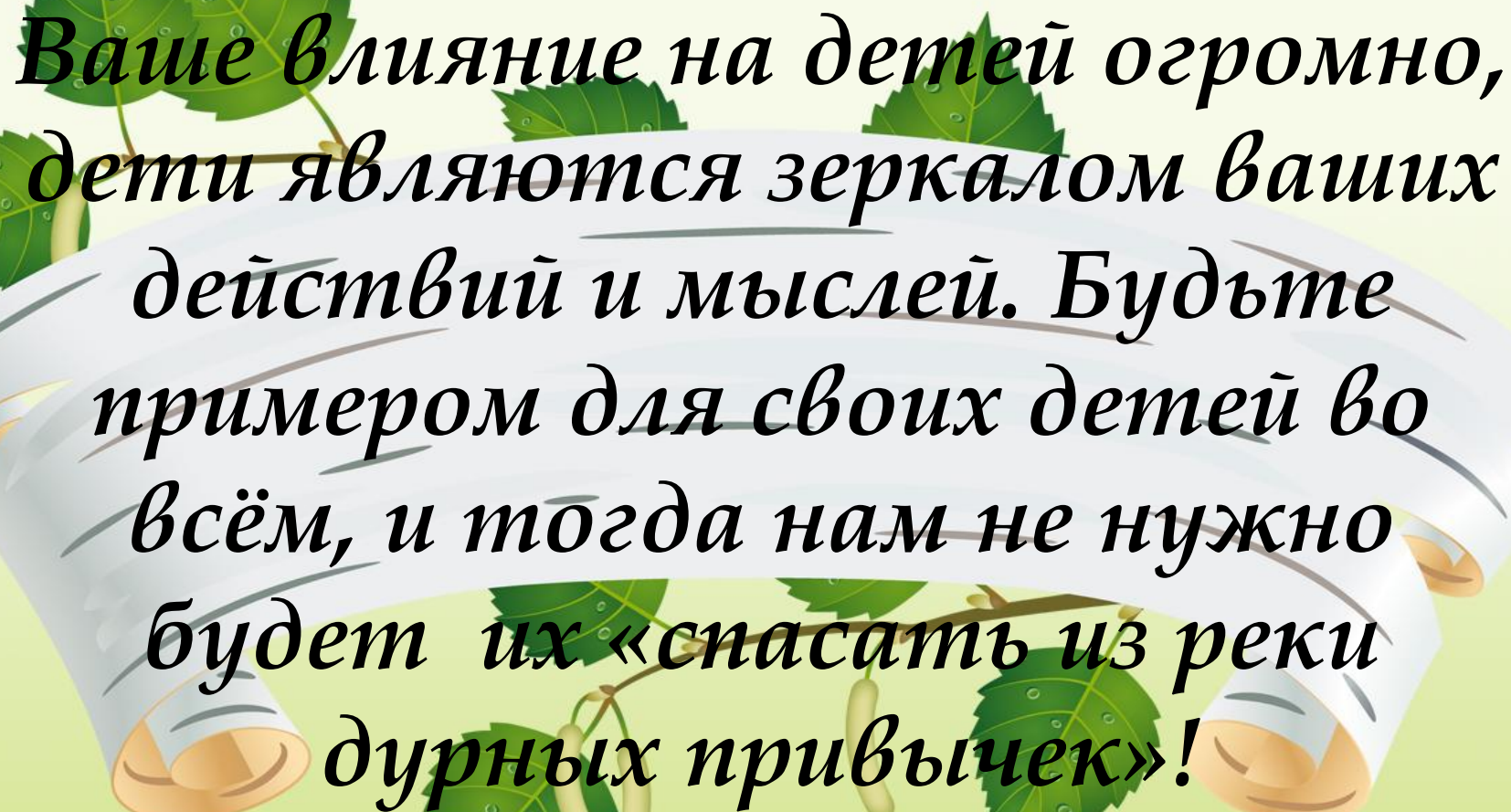
- 
- ◆ Предельно ограничивайте себя и ребенка в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.
 - ◆ Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.
 - ◆ Используйте проводные гарнитуры.
 - ◆ Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.
 - ◆ Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.
 - ◆ Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
 - ◆ Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.




«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги.

«Разве тебе безразлична судьба детей? - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить.»»





Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей. Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

A decorative scroll with green leaves and catkins on a light green background. The scroll is white with a gold-colored inner lining and is unrolled in the center. The text is written in a bold, black, serif font. The background is a light green gradient with several green leaves and catkins scattered around the scroll.

**Спасибо
за внимание.
Будьте здоровы!**