

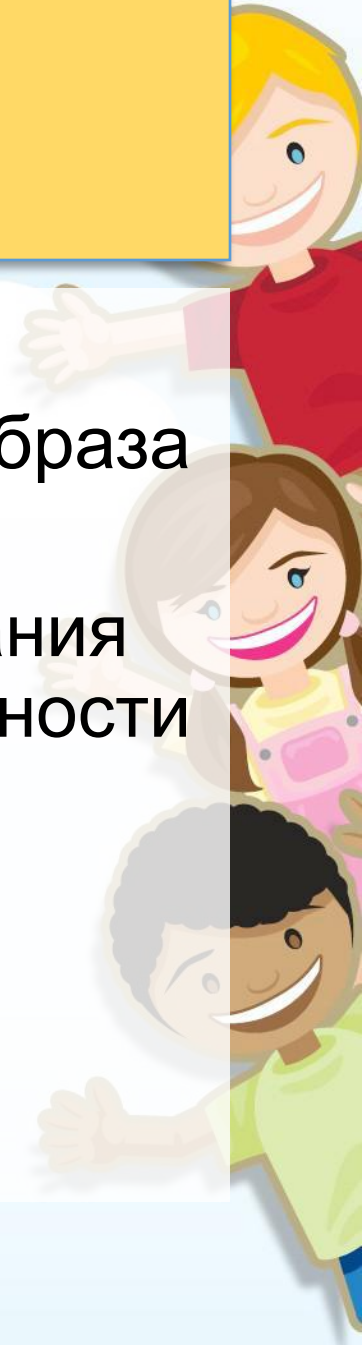
ЗДОРОВЬЕ !!! ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

учитель физической
культуры
МБОУ «ООШ №34» г.
Белгород Зорин Евгений
Александрович



Цели и задачи:

- ✓ Формирование у учащихся здорового образа жизни;
- ✓ Формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- ✓ Воспитание общей культуры здоровья.



Тест «Твое здоровье»

- **1.** У меня часто плохой аппетит.
- **2.** После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- **3.** Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- **4.** Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- **5.** Я не занимаюсь спортом.



Тест «Твое здоровье»

- **6.** В последнее время я несколько прибавил в весе.
- **7.** У меня часто кружится голова.
- **8.** В настоящее время я курю.
- **9.** В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- **10.** У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.



Результаты

- **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.



Правильное питание - основа здорового образа

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?



**Одно из самых трудных дел –
Не делать сразу двадцать дел.**

А что ни час –

Уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху – сладкий миг.

И долгий час на чтение книг!



Спорт - залог красоты и здоровья



Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни.



1. Курение

Искоренение
Вредных
привычек



2. Алкоголь



3. Наркотики

Правильный
Режим труда и отдыха



Здоровый Образ Жизни.

Рациональное
Питание



Закаливание и
занятия спортом



Пирамида Вашего здорового питания!

Сладости



свести до
минимума

Жиры, орехи



ограниченно -
до 50 г в день

Молоко,
мясо, рыба



200-300 г
в день

Зерновые,
хлеб



400 г в день

Овощи,
фрукты



не менее
500 г в день

Напитки
вода



не менее 1,5 л
за сутки*

*при наличии заболеваний - уточнить у врача



Режим дня:

Подъём

Минута гигиены

Зарядка

Завтрак

Дорога в школу

Уроки

Обед

Уроки

Прогулка

Занятия по интересам

Ужин

Отдых

Сон

.....





«Береги себя».

Помни, что:

- Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
- Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом
- Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты



«Береги себя».

- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
- ты теряешь самого себя

Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:

- добиваться любых жизненных целей
- стойко переносить любые трудности
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой





**Мы открыли здесь
секреты
Как здоровье
сохранить.
Выполняйте все
советы,
И легко вам будет
жить!**



Ссылки на использованные изображения

Шаблон презентации « дети»:

<http://shablony-powerpoint.ru/?page=shablony&id=155>

Изображение здорового питания:

<http://www.kak-poxudet.ru/wp-content/uploads/2012/04/759683.jpg>

Изображение хоккеистов:

<http://ru.lideone.com/cache/images/g/b/b2f7d5b85f49876b86d85c4298e79c47.jpg>

Изображение здоровый образ жизни:

<http://festival.1september.ru/articles/606751/presentation/08.jpg>



Ссылки на использованные изображения

Изображение пирамиды рационального питания:

<http://zdorovye.khakassia.ru/assets/images/buklets/800/piramida1.jpg>

Изображение детей делающих физкультминутку:

<http://boombob.ru/img/picture/Oct/11/c91d446548bd3f1d069cee381b7b60c2/7.jpg>

Изображение бабочки в руках:

http://micro-sis.com/images/stock_images/5.jpg

