

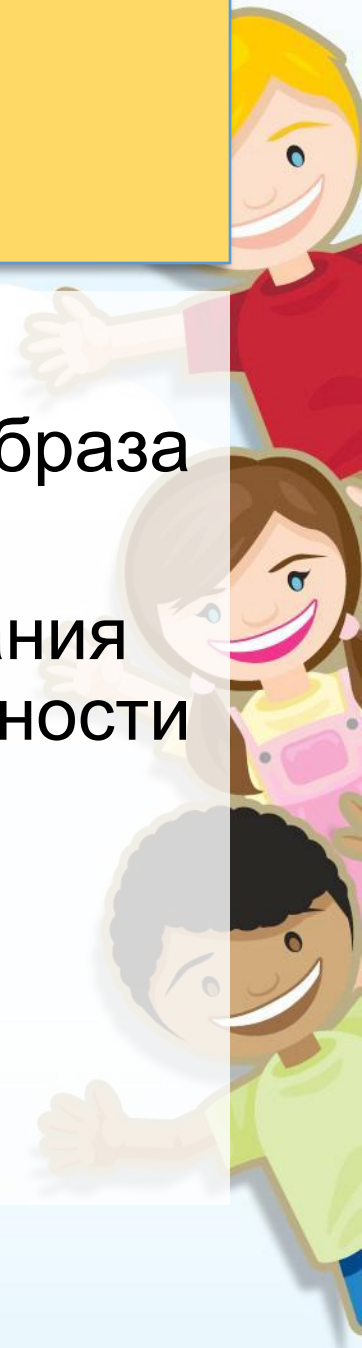
# ЗДОРОВЬЕ !!! ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

учитель физической  
культуры  
Мангатаев Э.С.



# 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



Рациональное  
Питание

# 2. Алкоголь



# 3. Наркотики

## Здоровый Образ Жизни.

Правильный  
Режим труда и отдыха



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

