

Путешествие на поезде здоровья

С 1950 года Всемирный день
здоровья отмечается ежегодно 7
апреля.

**Здоровье – это отсутствие болезней,
состояние полного физического,
психического и социального благополучия**



**ВОЗ - Всемирная
организация
здравоохранения**

В здоровом теле –

здоровый дух

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **слагаемые здоровья – спорт, режим дня, утренняя гимнастика, правильное питание, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе.**



НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- факторы разрушающие здоровье—
*алкоголь, наркотики, курение,
бесконечные занятия за компьютером,
неправильное питание и т.д.*



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Станция блиц-турнир. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей



Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей



Режим учебы и отдыха



Режим питания школьников

■ *Первая смена*

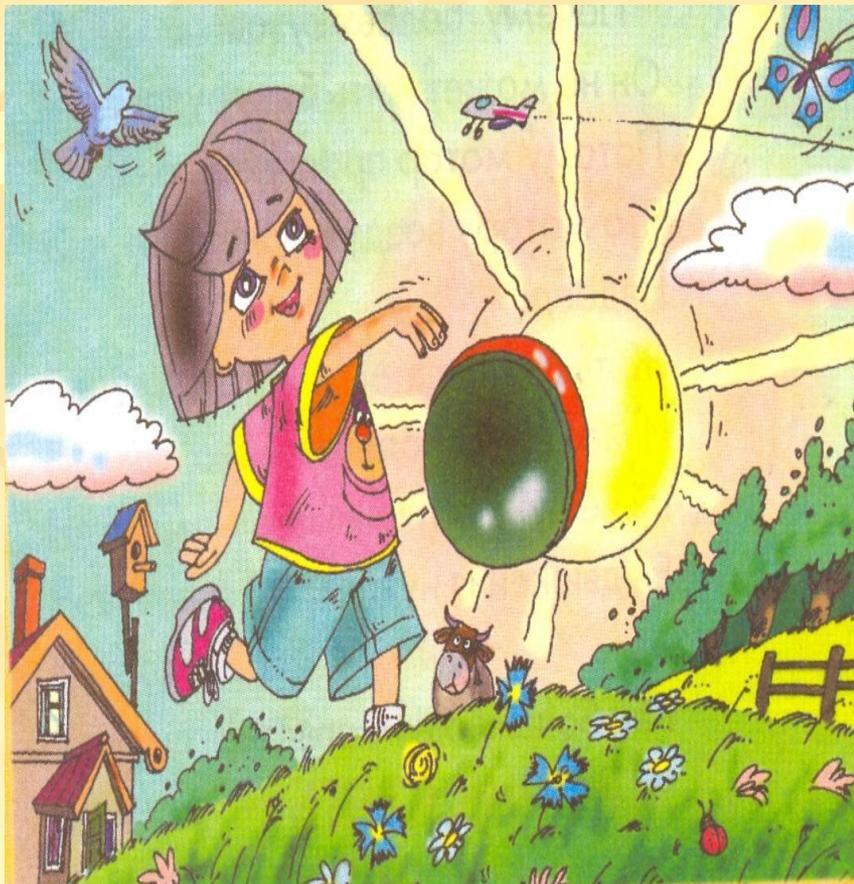
- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

■ *Вторая смена*

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

Закаливание организма

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!



- Закаливание- один из способов сохранения и укрепления здоровья.
- Определяющими факторами закаливания являются солнце, воздух, вода.

Закаливающие процедуры можно проводить в любое время года



Здравствуй, солнышко лучистое!

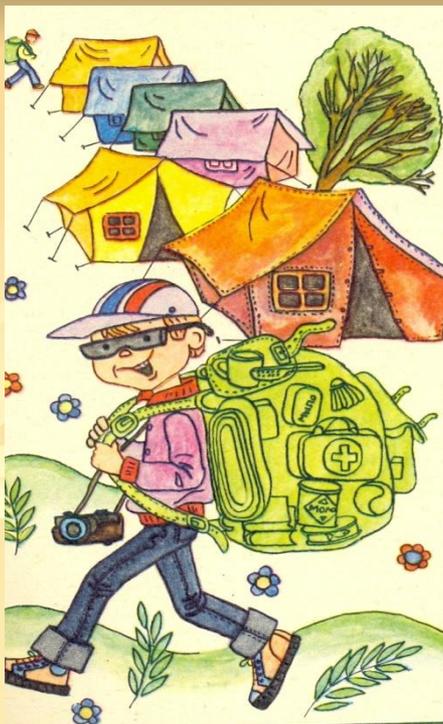
- Солнечные ванны лучше всего принимать в летнее и весеннее время года.
- Это время игр, отдыха и прогулок.
- Помни о защите от прямых солнечных лучей.



Солнечные ванны...



- Время загара должно быть строго дозировано- не более 15 - 20 минут в день.
- В период активного солнца (12 -1 5 часов) лучше остаться дома.
- Пассивный загар вреден для здоровья.
- Помни о головном уборе, солнцезащитных средствах, очках.

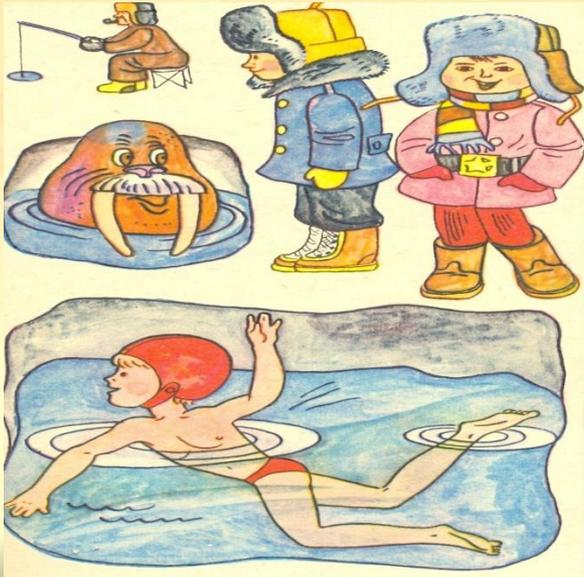


Закаливание ВОЗДУХОМ



- На прогулке в любое время года помни об одежде(по сезону) и удобной обуви.
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное- не переохлаждаться.

Закаливание водой



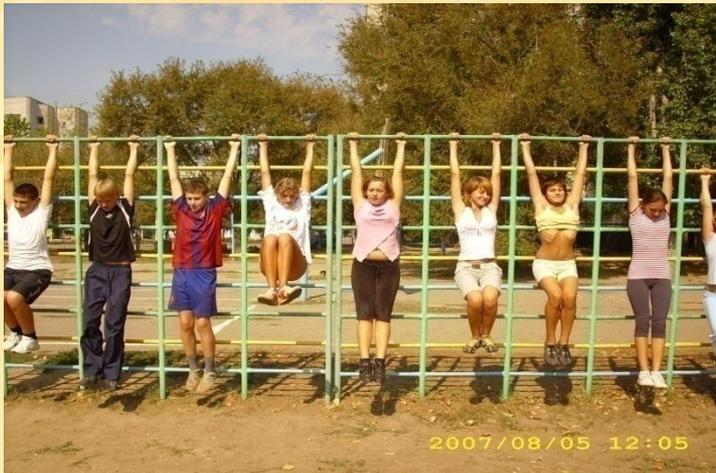
- Водные процедуры- неотъемлемая часть твоей гигиены.
- После водных процедур разотри тело до лёгкого покраснения.
- Температуру воды для обливания снижай постепенно.

Утренняя гимнастика

- Закаливание в комплексе с физическими упражнениями – лучший способ оздоровления.
- Выполняй упражнения на свежем воздухе или при открытой форточке.



Правила утренней гимнастики



- Комплекс включает в себя 10-12 упражнений на все группы мышц.
- Выполняй каждое упражнение по 4-6 раз.
- После гимнастики прими душ, переоденься.



Принципы закаливания



- Начинай закаливание в тёплую погоду.
- Если начал закаляться, то делай это каждый день.
- Соблюдай принцип постепенности.
- Активный отдых- лучший отдых.

Вредные привычки



Станция «ПОСЛОВИЦЫ»

- Здоров будешь -
- Крепок телом -
- Здоровье дороже
- Здоровому
- Застарелую болезнь
- Держи голову в холоде, живот в голоде,
- Двум смертям не бывать
- Лук семь
- Спи камешком,
- Чистота -
- Где тонко,
- Живи разумом,

Станция «СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ»

- Сформировать отрицательное отношение к вредным привычкам
- Воспитывать чувство взаимопомощи
- Формировать здоровый образ жизни

Курить – здоровью вредить



СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ





Станция «Создание синквейна»

- **Схема синквейна:**
 1. Название синквейна
 2. Два прилагательных
 3. Три глагола
 4. Фраза
 5. Существительное
- **Здоровье. Фрукты. Доктор.
Таблетка.**

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо:

- Выполнять комплекс утренней гимнастики.
- Больше гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Следить за состоянием своего здоровья.
- Использовать различные виды закаливающих процедур в режиме дня.

Формула здоровья



- здоровье = рациональное питание + закаливание + режим дня + здоровый сон + свежий сон + активный образ жизни, спорт + отказ от вредных привычек + плодотворный труд

Берегите себя и будьте здоровы!

