



*«Здоровье – не всё,  
но всё без здоровья – ничто».  
Сократ*

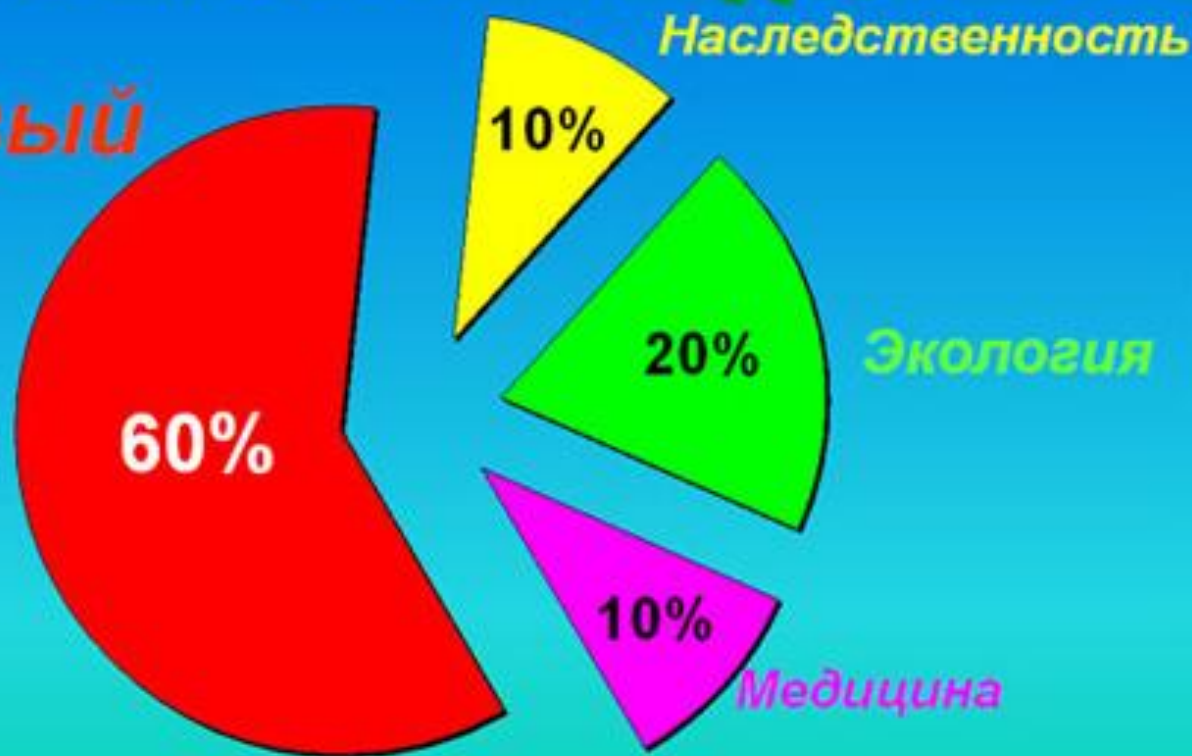
***ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ***



# ДИАГРАММА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

## От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# Здоровье – это полное благополучие

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

**ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

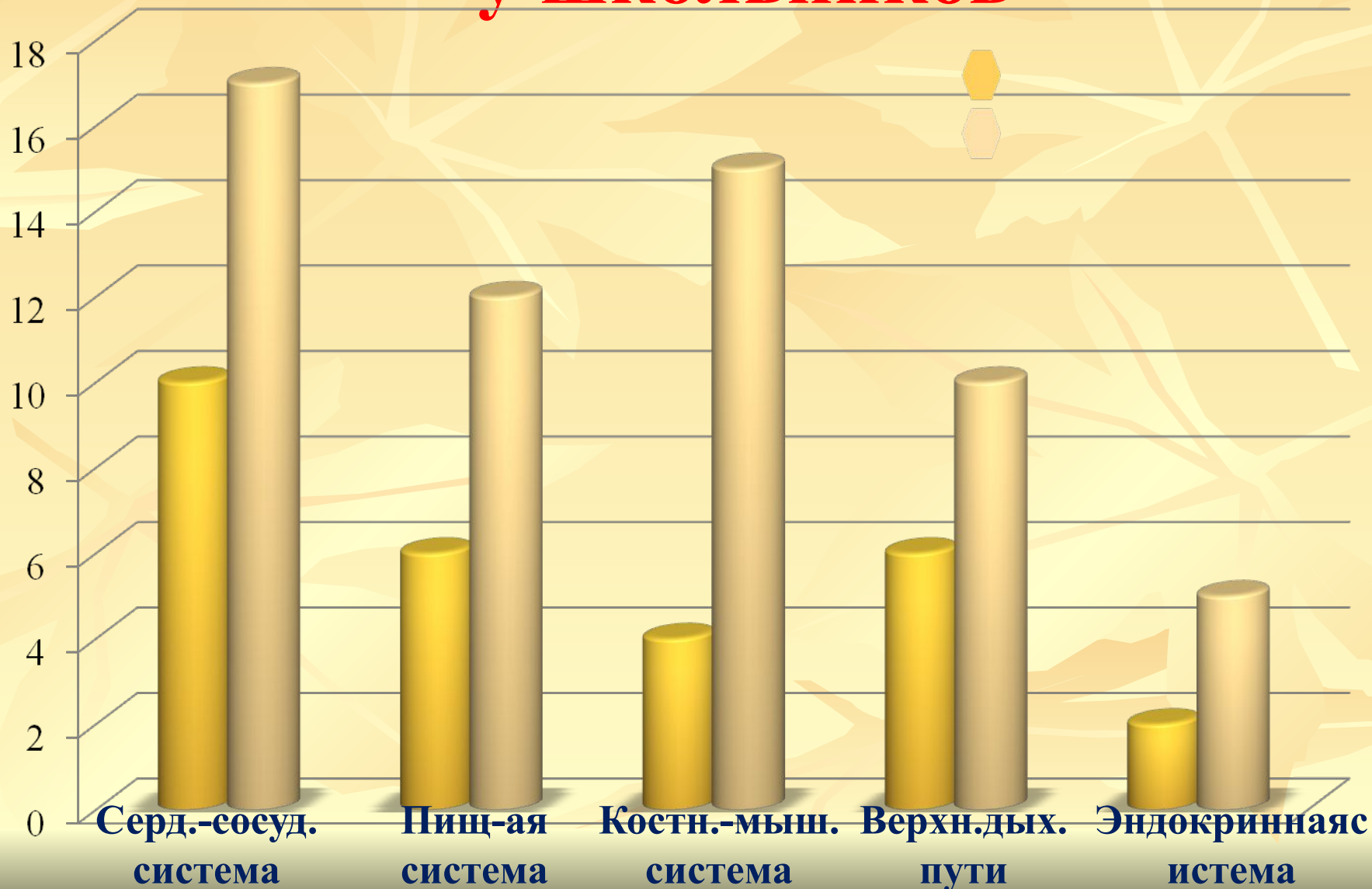
**СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



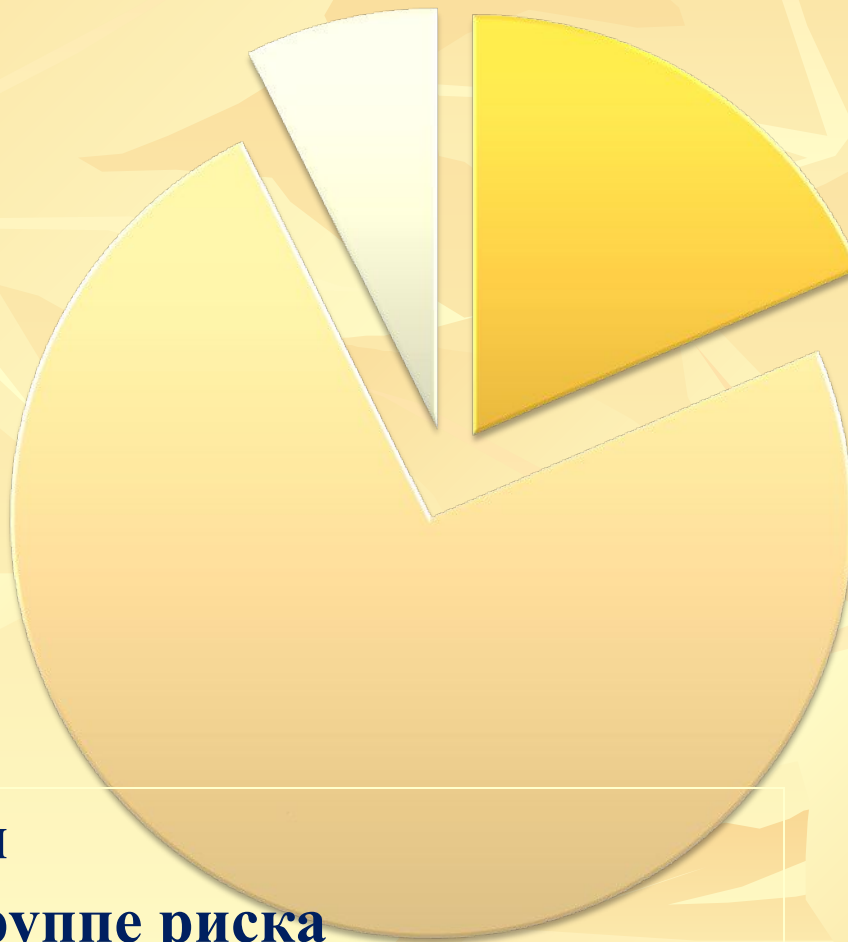


**КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ:**  
эмоциональное самочувствие  
интеллектуальное и духовное  
самочувствие физически активная жизнь  
питание  
окружающая среда  
гигиена организма  
закаливание

# Рост хронических заболеваний у школьников



# Состояние здоровья обучающихся



- 10% здоровые дети
- 40% относятся к группе риска
- 50% имеют хроническую патологию





# Двигательная активность

утренняя  
гимнастика

физкульт-  
минутки

длительные  
прогулки

подвижные  
игры на свежем  
воздухе

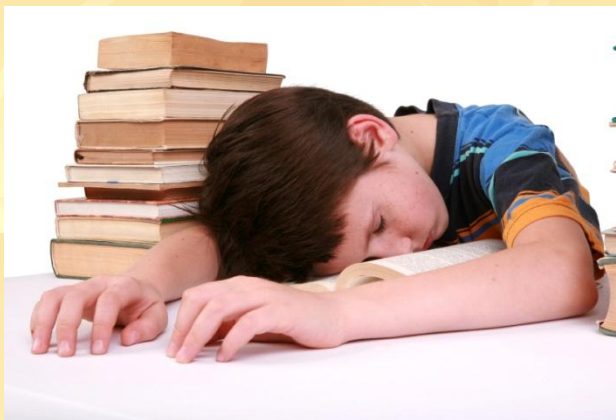
туристические  
походы

уроки  
физкультуры

**Гиподинамии – нет!**



# Чрезмерная интенсивность образовательного процесса



**необходимо**



**Правильное  
распределение  
учебной нагрузки**

**Построение урока  
с учетом  
работоспособности  
школьника**

**Разнообразие  
форм учебной  
деятельности**



# Несоблюдение физиологических и гигиенических требований



## Соблюдение СанПиНа



Правильная  
величина парт и  
стульев



Достаточная  
освещенность класса



Проветривание  
класса



Соблюдение  
режима дня

# Сбалансированное питание





*Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности.*

- **В возрасте до 12 лет – не менее 9-10 часов**





# Здоровье ученика в норме, если:



- *в физическом плане* – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребёнок умеет преодолевать усталость
- *в социальном плане* – он коммуникабелен, общителен
- *в эмоциональном плане* – ребёнок уравновешен, способен удивляться и восхищаться
- *в интеллектуальном плане* – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость
- *в нравственном плане* – он признаёт основные общечеловеческие ценности

# Необходимое условие полноценного развития школьников – согласованность педагогов и родителей



**Спасибо за внимание!**