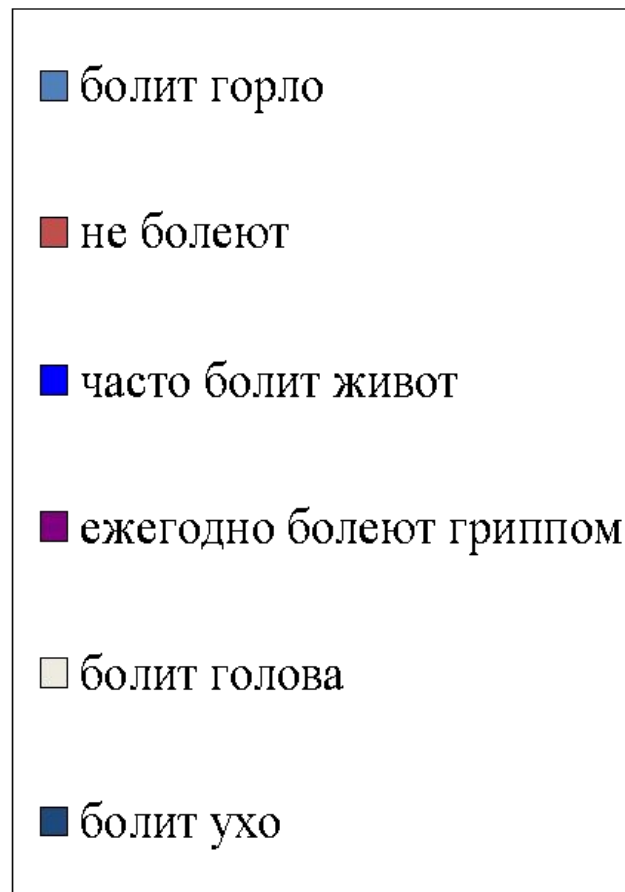
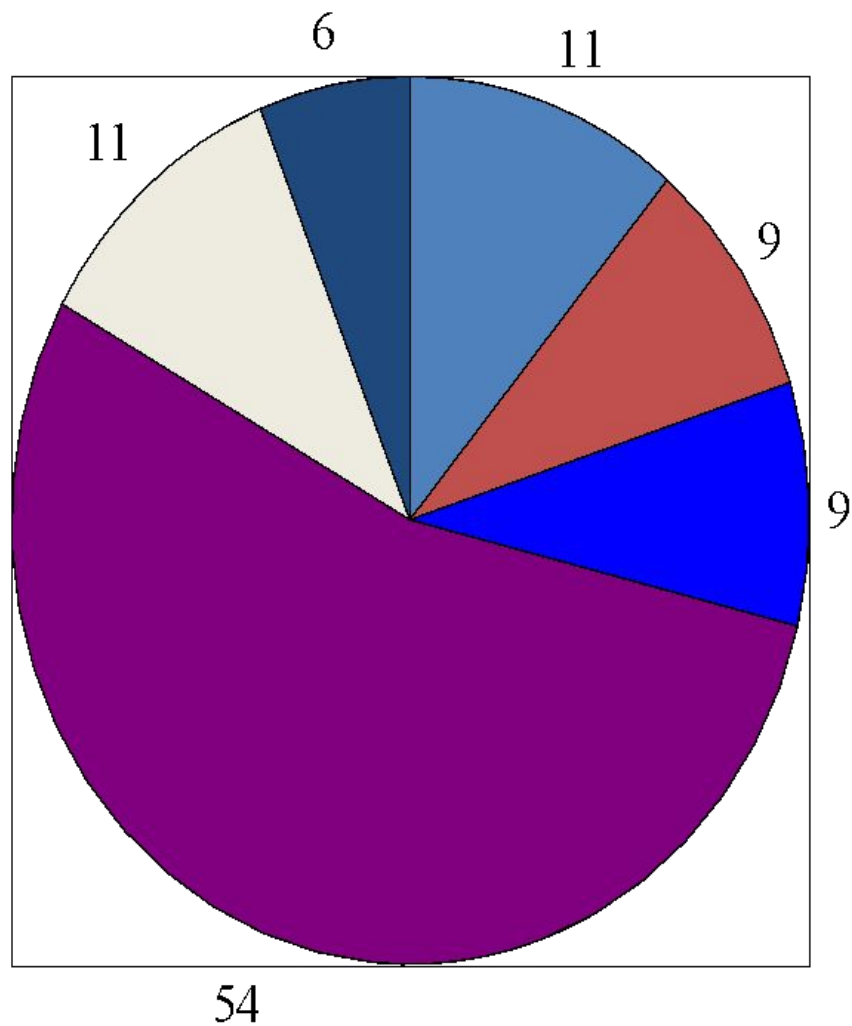


## Результаты анкетирования "Как твоё здоровье?" среди учащихся 2,4 классов



**Путешествие :  
»По тропе  
здоровья»**

- **1.Режим дня**
- **2.Правильное питание**
- **3.Спортивная**
- **4. Личная гигиена**
- **5.Нет вредным привычкам**

**РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ**



**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА**



# РЕЖИМ ДНЯ

**« Соблюдай режим труда и быта,  
будет здоровье крепче гранита»**

# Режим дня



**Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня**



# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ







Подъём  
7.00

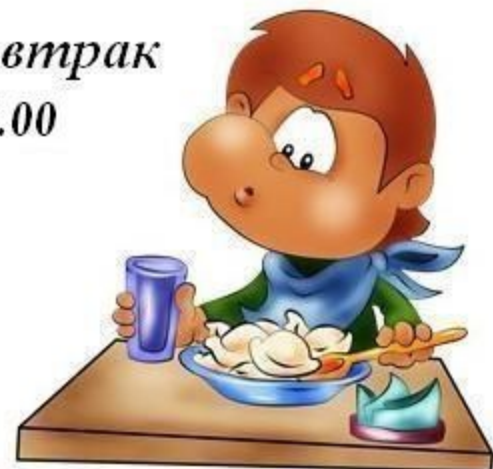


Зарядка  
7.10

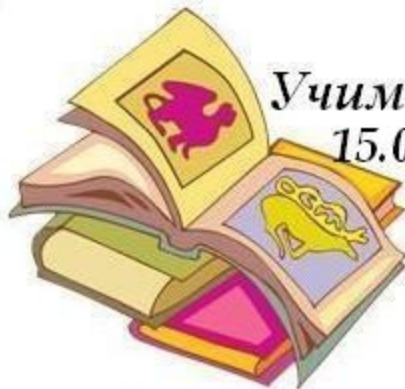


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки  
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00



19-30

Отдых





*Правильное питание*

**« Будешь правильно питаться,  
со здоровьем будешь знаться»**





ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

ОВОЦЫ

ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ











# ЯГОДЫ

По мнению ученых, в первую очередь звания «самые полезные продукты» заслужили ягоды. Особенно подчеркивают исследователи свойства черники и голубики. Эти полезные продукты содержат наибольшее количество антиоксидантов. Кроме того, антоциан, содержащийся в этих ягодах, способствует замедлению процессов старения нервной системы человека. Черника и голубика – очень полезная еда для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, онкологическими болезнями. Незаменимы эти полезные продукты питания и для людей, страдающих ожирением, и больных диабетом, поскольку способны снижать уровень холестерина и сахара в крови.

**СПОРТИВН  
АЯ**

**«Если день начать с зарядки –  
значит будет всё в порядке!»**



**ЗДОРОВЬЕ**

**В ПОРЯДКЕ —**

**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**











## «Весёлые старты»

Спорт, ребята, очень  
нужен.  
Мы со спортом крепко  
дружим.  
Спорт – помощник,  
Спорт- здоровье,  
Спорт – игра.  
Всем , всем, всем –  
физкульт-ура!



В здоровом  
теле –  
здоровый дух!



Не болей, здоровым будь, всем улыбайся! Спорт люби, ходи в походы, закаляйся!





[www.medicina-narodnaja.ru](http://www.medicina-narodnaja.ru)





РАСТЕМ СПОРТИВНЫМИ

ВЫРАСТАЕМ ЗДОРОВЫМИ!

# Личная гигиена

**« Чистота- залог здоровья! »**







*Жизнь без вредных привычек*

**« Нет вредным привычкам! »**







**СКАЖЕМ “НЕТ”**



**НАРКОТИКАМ**





# УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



## ОБЪЯВЛЕНИЯ

## КРУЖКИ, СЕКЦИИ

## КУРЕНИЕ

Курение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, курение отрицательно влияет на будущее поколение. Дети, рожденные от курящих родителей, часто остаются в физическом и умственном развитии.

## АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти, бессонницу, замедленные рефлексы, развитие многих форм рака и нарушениях иммунной системы.

## НАРКОТИКИ

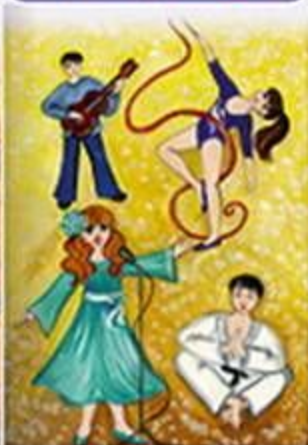
Наркотики являются причиной заражения крови и болезням сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывает наркотическую зависимость, приводит к полной деградации личности.

**СПИД (Синдром Приобретенного Иммунного Дефицита)**  
При СПИДе иммунная система подавляется и теряет способность сопротивляться различным инфекциям. В результате организм человека становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями.

## БУДЬ ЗДОРОВ!

## ИНФОРМАЦИЯ

### КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



## МЕРОПРИЯТИЯ

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



## ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!

## МОЛНИЯ

## КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ



### ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Перитые цвет лица, желтый зуб, возникает дурной запах изо рта, грубеет кожа. Длительные дым (сужаются от расширения). Появляется кашель и слизистые мокроты. Ухудшается пульс, что приводит к спазму сердца. Сужаются сосуды. Повышается уровень холестерина. Возрастает риск развития инфаркта. Никотин приводит к спазму слизистой оболочки желудка, возникновению гастрита и язвы желудка. Нарушается зрение, ухудшается слух, ускоряется развитие карисса, снижается иммунитет.

### ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ

Через неделю - улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах изо рта, от кожи.  
Через месяц - становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность.  
Через полгода - пульс становится более редким, повышается способность удерживать дыхание длительное время - это означает улучшение показателей здоровья.

# УМЕЙ СКАЗАТЬ **НЕТ!**

Соблюдая эти правила, ты сможешь избежать опасности!



ЭТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ!



ЭТО ОПАСНО!



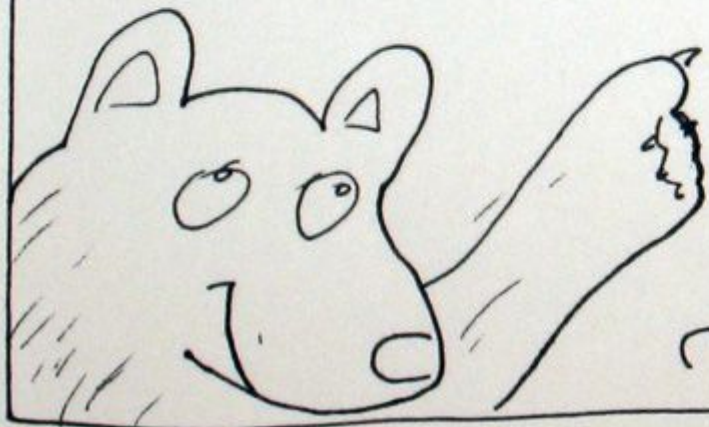
ЭТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ!



ЛЕВ ОБОРНИ

Тюхне заматва,  
дурные привычки -

НЕ ДЕЛАЮТ ЧЕСТИ  
НИ ЗВЕРЮ, НИ ПТИЧКЕ.



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ОГУРЧИКИ - ПОМИДОРЧИКИ







Спасибо за внимание!!!