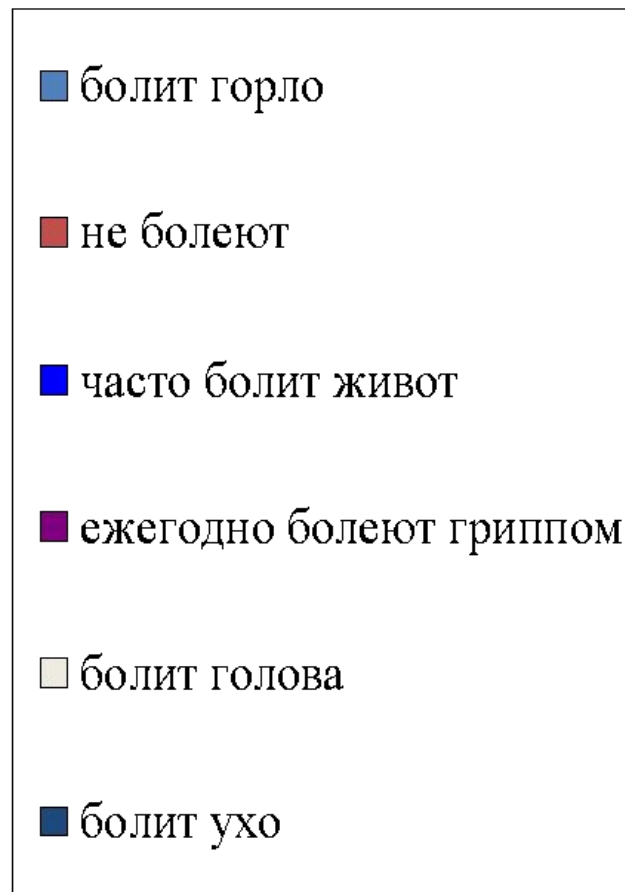
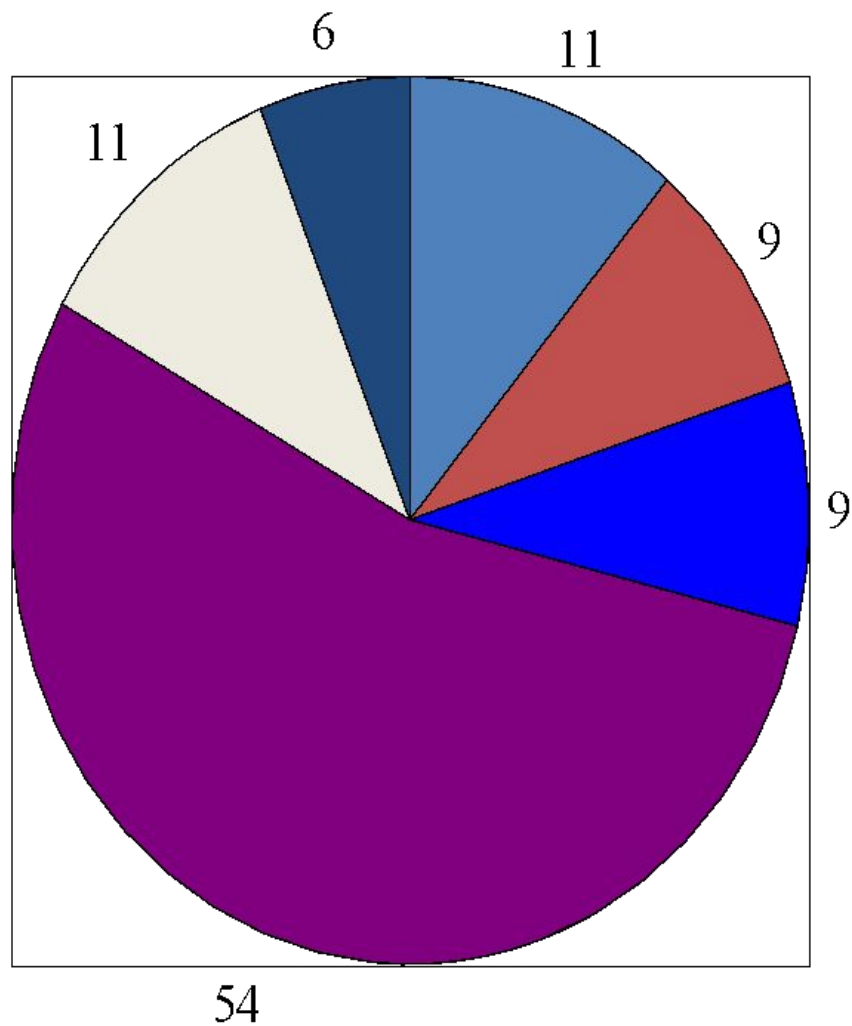


Результаты анкетирования "Как твоё здоровье?" среди учащихся 2,4 классов



**Путешествие :
»По тропе
здоровья»**

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

**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**СОБЛЮДЕНИЕ
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

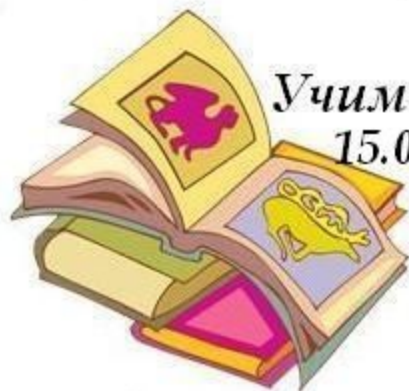


Умывание
7.25

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

ОВОЩИ

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





Личная гигиена

« Чистота- залог здоровья! »



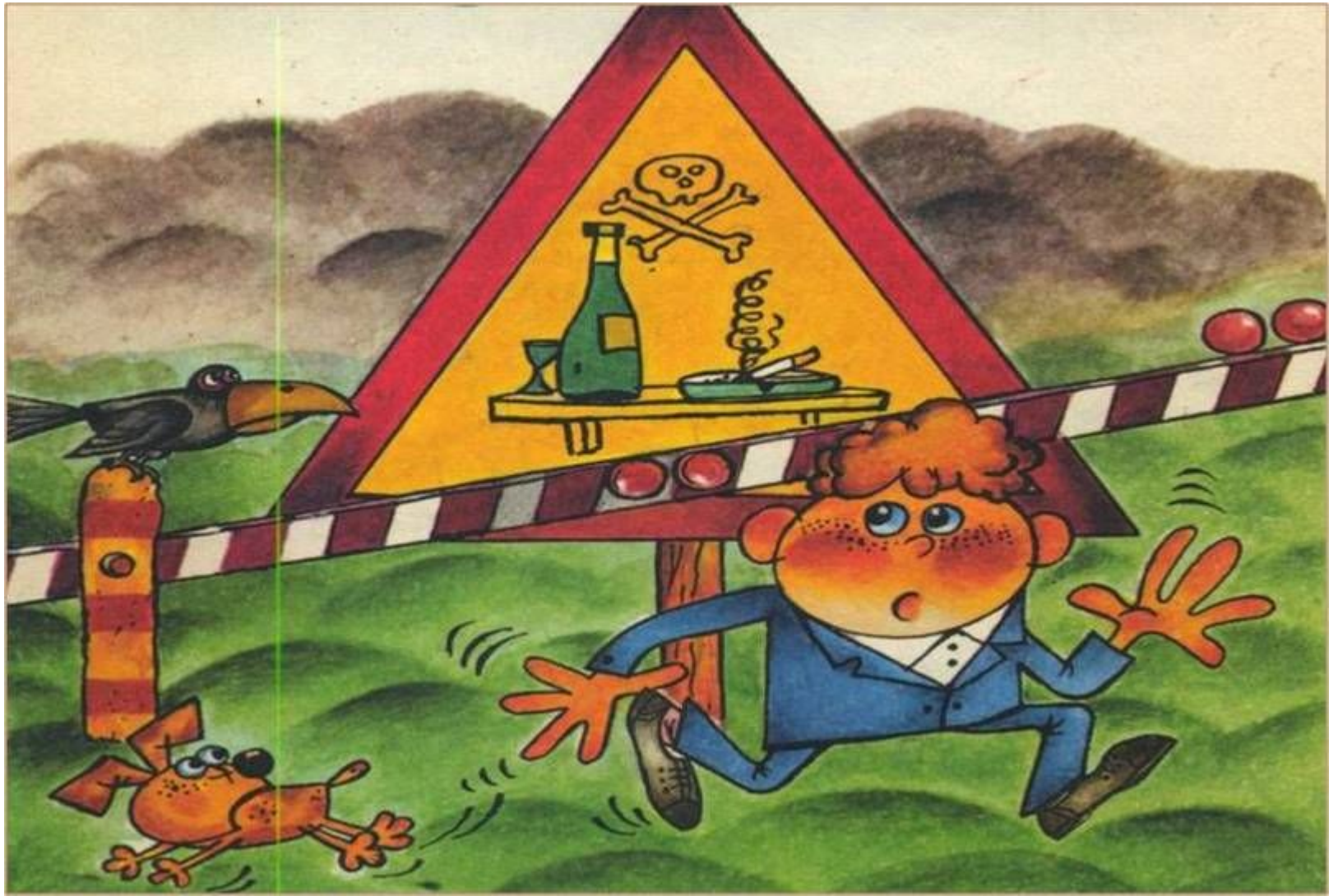


Жизнь без вредных привычек

« 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

МОЛНИЯ

КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ



ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!



ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Перитые цвет лица, желтый зуб, возникает дурной запах изо рта, грубеет кожа. Длительные дым (сужаются от воспаления). 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 многих неприятностей.



Эти вещи опасны!



Это называется «БЕСНО»



Огонь может обжечь!









Спасибо за внимание!!!