

**Мой выбор**



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №12»



# «Здоровье дороже богатства»

**Автор:**

Григорьева Валерия 3А класс

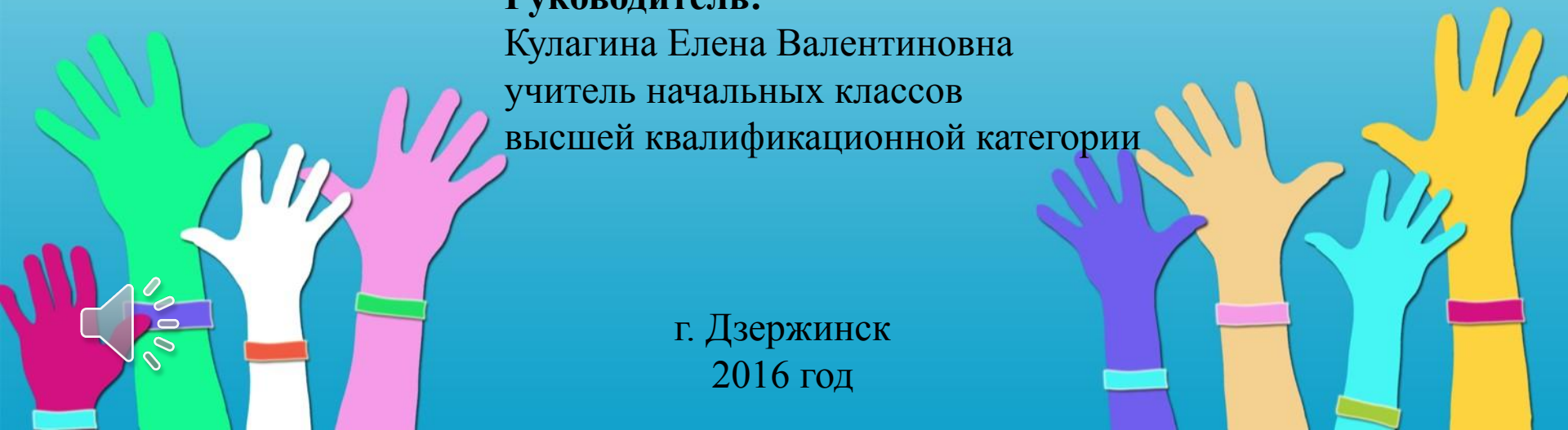
**Руководитель:**

Кулагина Елена Валентиновна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

г. Дзержинск  
2016 год



**ЗДОРОВЬЕ** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

**Мой выбор**



- соблюдение режима дня,
- правильное питание,
- активный отдых,
- занятие спортом

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

**Мой выбор**



- мое положительное отношение к жизни,
- борьба со стрессом,
- радость успехам,
- мои цели в жизни

**ДУХОВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

**Мой выбор**



- моя семья,
- мои друзья,
- мои человеческие качества,
- активная жизненная позиция

**СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



# Соблюдение режима дня



## МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

*Подъем 7.30.*

*7.30 - 7.50 Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели*

*7.50 - 8.00. Утренний завтрак*

*8.00 - 8.10 Дорога в школу*

*8.30 - 13.30 Занятия в школе*

*13.30 – 14.00 Обед*

*14.00 - 14.30 Прогулка на свежем воздухе после занятий в школе*

*14.30-16.00 Приготовление домашнего задания*

*16.00-16.20 Дорога в спортивную школу*

*16.20 - 19.00 Занятия в спортивной школе*

*19.30 - 21.30 Ужин и свободные занятия (чтение, творчество, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)*

*21.30 – 22.00 Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия)*

*Сон 22.00*



Мой выбор



## **Правильное питание –**

*рациональное 4-х разовое питание с учетом моих  
возрастных особенностей, а также физических нагрузок*



*Цельнозерновые продукты,  
бобовые, растительные  
жиры*

**35%**



*Овощи, фрукты, ягоды*

**30%**



*Молочные продукты, яйца,  
сыры*

**30%**



*Мясные продукты, птица,  
рыба*



*Хлебобулочные изделия,  
сладости*

**5%**

**Мой выбор**





## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ -

способ проведения свободного времени, требующий активной физической работы моего организма, работы

мышц моего



Мой выбор





# Занятие спортом



С 2014 года я спортсменка  
Детско-юношеской спортивной школы № 3  
г. Дзержинска Нижегородской обл.  
Имею II юношеский спортивный разряд.  
Тренер – Е.Е. Гераськина



Команда «Драйв»  
Нижегородская Федерация черлидинга  
МБОУ ДО ДЮСШ №3

Мой выбор



ДУХОВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

## ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ –

*это моё позитивное отношение ко всему  
окружающему –*

*к жизни, к людям, к самой себе*



Я могу летать!  
Просто расправляю крылья и лечу!



Живу настоящим!



Ловлю моменты  
и наслаждаюсь жизнью!

Мой выбор





## Борьба со стрессом

*Мое творчество – красивый способ победить  
стресс и предупредить его*



Пластилинография



Художественное  
творчество

Мой выбор





## Радость успеха

- получение удовольствия от достижения поставленных целей в разных видах моей деятельности



### УСПЕХИ В УЧЕБЕ

- Призер V научно – практической конференции младших школьников «Планета эрудитов» (2016 г. – 3 место)

Мой выбор



# Мои цели в жизни

- запланированные результаты, чего я хочу  
достичь

Получить  
спортивный  
разряд  
«Кандидат в  
мастера  
спорта»

Поддерживать  
отличное  
здоровье всю  
жизнь

Стать  
успешной и  
финансово  
независимой

Создать  
счастливую  
семью

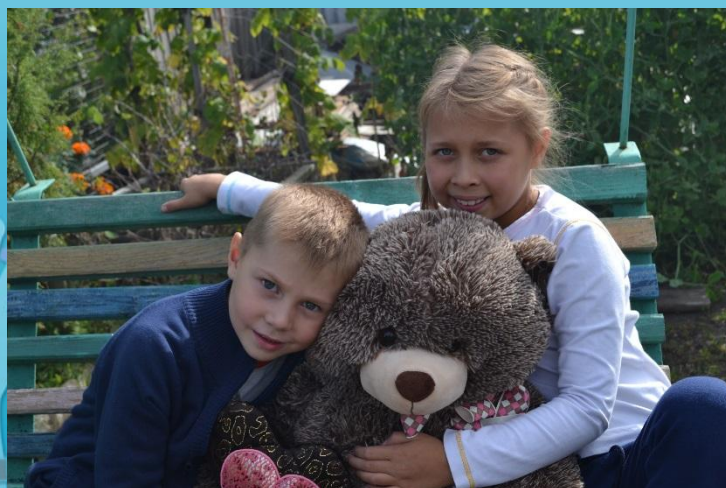
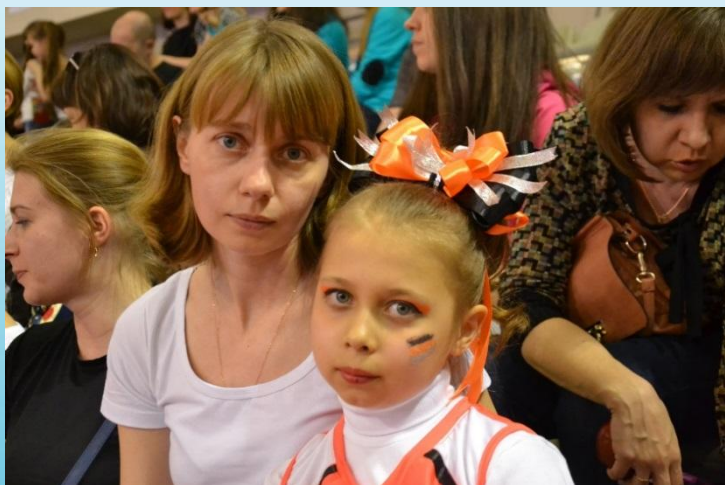
Мой выбор





# Моя семья

- мои самые любимые мама, папа, брат, бабушки и дедушки, опора в моей жизни, родные люди готовые поддержать меня в моих начинаниях и в трудную



Мой выбор







МБОУ «Средняя школа №12»



МБОУ ДОД ДЮСШ №3.



Мой выбор



ДОЛ «Спутник» Ростовская обл.



ГКУ «СРЦН г. Дзержинска»



# Активная жизненная позиция



Городская акция  
«Дзержинск – город  
альтернатив»



Областная акция  
«Нижегородская область без  
жестокости к детям»



Личная встреча с губернатором  
В.П. Шанцевым



Общественная акция  
«Бессмертный полк»

Мой выбор



## Мои человеческие качества



- Жизнерадостность,
- Доброта,
- Искренность,
- Сочувствие,
- Бесконфликтность,
- Честность,
- Самокритичность,
- Ответственность,
- Исполнительность,
- Целеустремленность.

Мой выбор





Мой выбор



# «Здоровье дороже богатства»



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

Мой вы

