

Мой выбор



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №12»



«Здоровье дороже богатства»

Автор:

Григорьева Валерия 3А класс

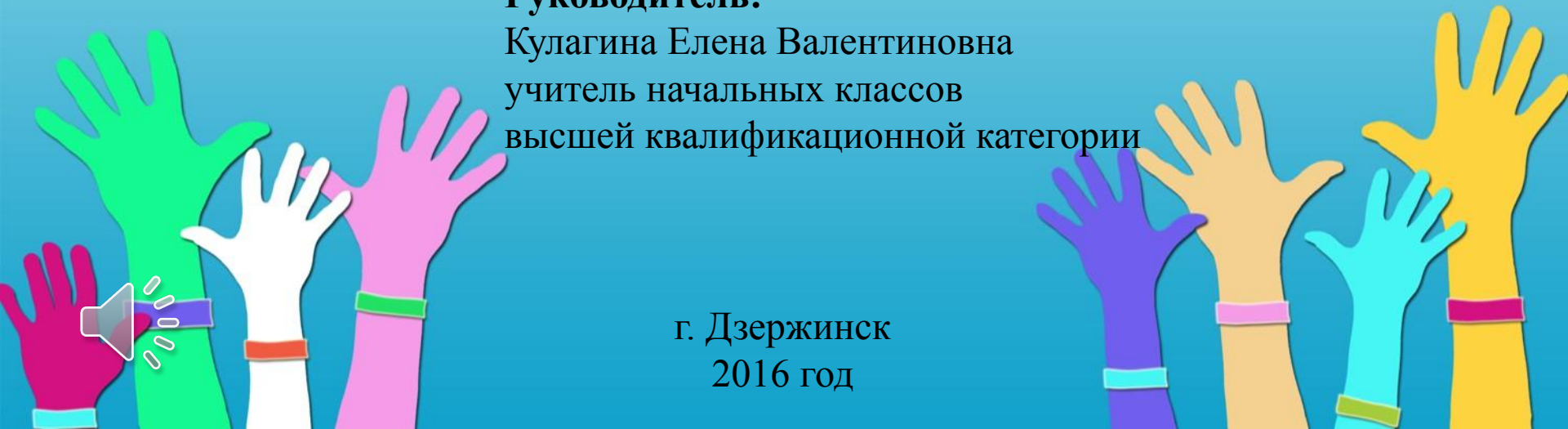
Руководитель:

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 тела



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

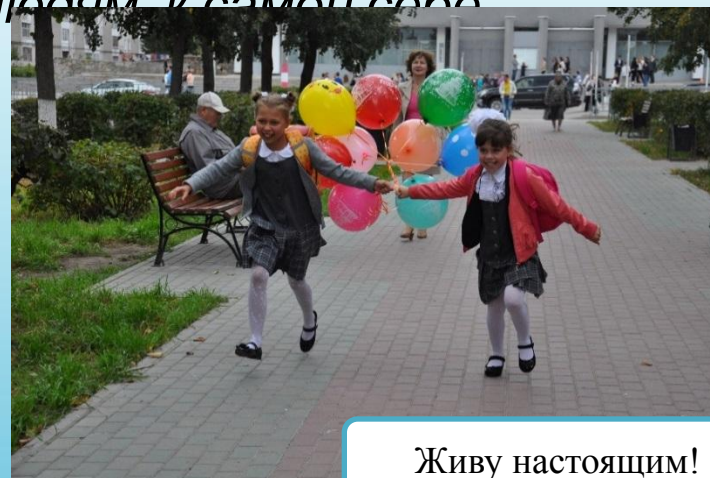
ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ –

*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

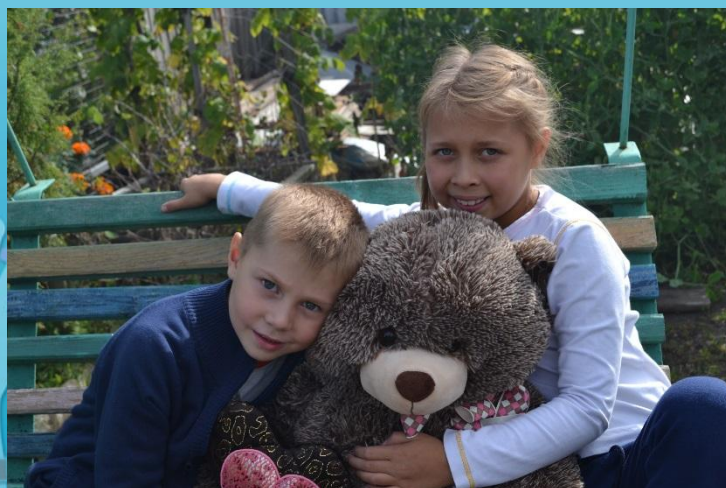
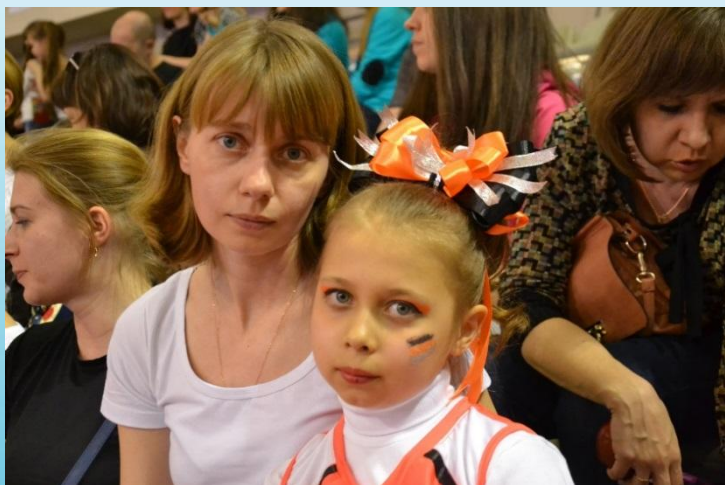
Создать
счастливую
семью

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

