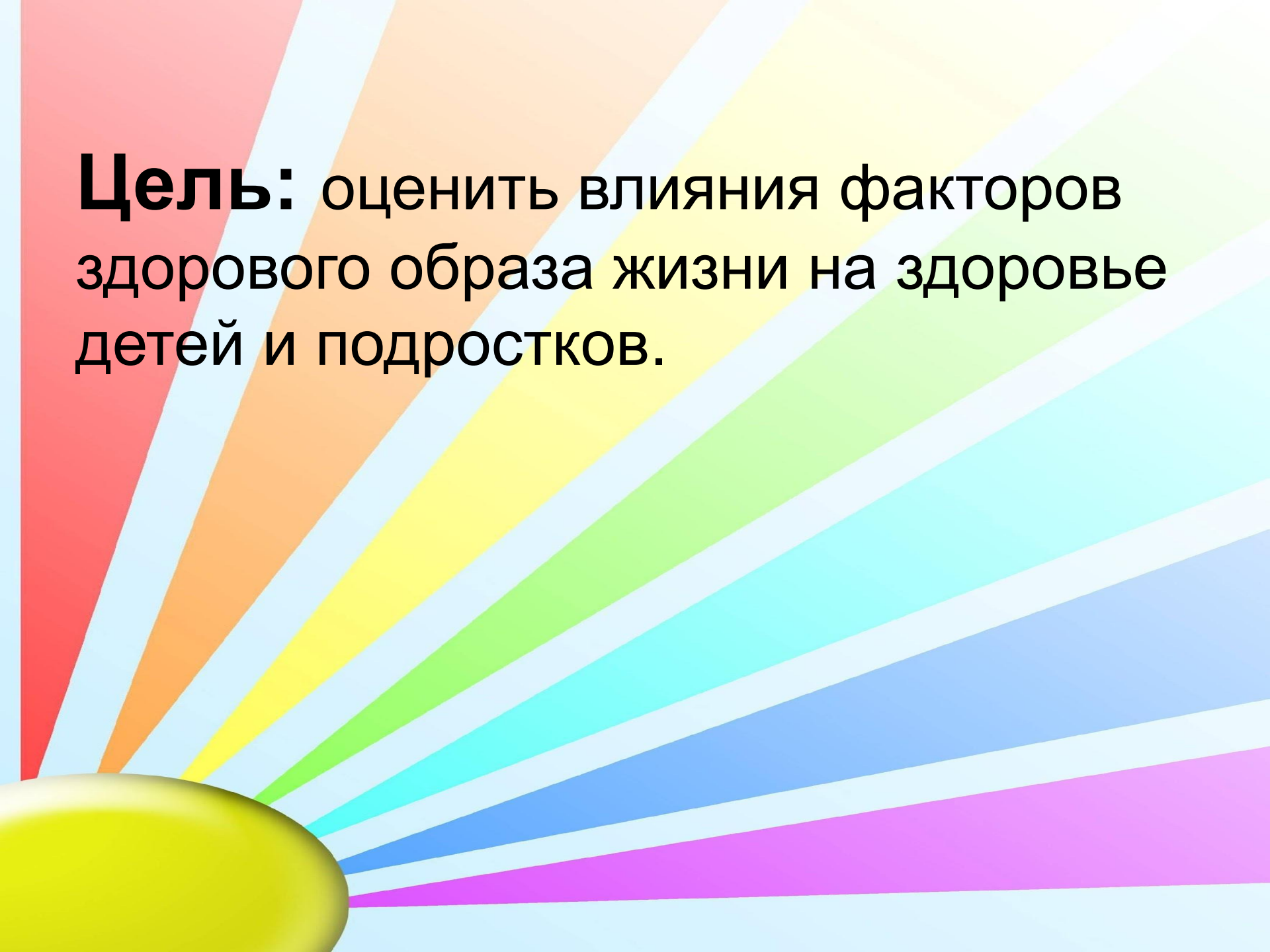


"Если хочешь быть здоров",





Цель: оценить влияния факторов
здорового образа жизни на здоровье
детей и подростков.

Я здоровье сберегу,

сам себе я помогу!



Соблюдени
е
режима
дня

Правильно
е
питание

**Здоровый
образ
жизни**

Нет
вредным
привычкам

Правильна
я
организац
ия
отдыха и
труда

Зарядка,
спорт,
закаливани
е

Соблюдени
е
правил
гигиены

Правила ЗОЖ



1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*От простой
воды и мыла
У микробов
тают силы.*

2. Правильно питайся!



**Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.**

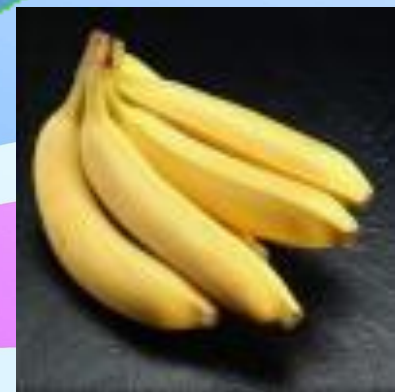
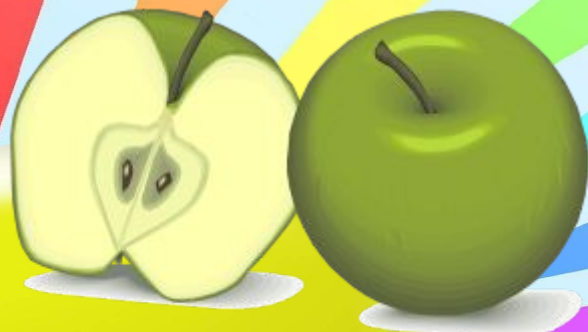
Правильное питание



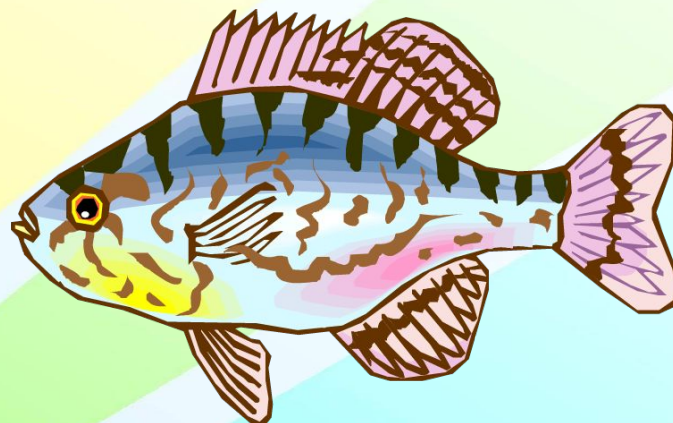
Помогают организму

расти

Витамины.



Помогают сделать организм сильным





3. Правильно сочетай труд и отдых.



**Помни
твёрдо,
что режим
Людям
всем
необходим.**

Распорядок дня

| Время суток, часы | Элементы режима дня |
|----------------------|--|
| 8.00—8.05 | Подъем, уборка постели |
| 8.05—8.55 | Утренняя зарядка. Умывание, закаливающие процедуры |
| 8.55—9.00 | Завтрак |
| 9.05—9.30 | Самоподготовка |
| 9.30—11.30 | Занятия в спортивной секции (3—5 раз в неделю) |
| 11.30—13.00 | Обед, прогулки на свежем воздухе |
| 13.00—18.00 | Учебные занятия |
| 18.00—19.00 | Прогулка на свежем воздухе, ужин |
| 19.00—20.00 | Культурно-развлекательная программа |
| 20.00—21.30 | Чтение, подготовка ко сну |
| 21.30 | Отбой |

| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащихся | Число процентов |
|---|--|---|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1 | В котором часу встал сегодня? | 1 | 8-00 | 15 | 58% |
| | | 2 | 9-00 | 8 | 31% |
| | | 3 | 10-00 | 3 | 11% |
| 2 | Сколько было уроков? | 1 | 5 уроков | 26 | 100% |
| 3 | В котором часу ушел из школы? | 1 | 17-15 | 26 | 100% |
| 4 | Занимаешься ли спортом (с какого по какой час)? | 1 | Да, с 18-00 до 19-00 | 18 | 69% |
| | | 2 | Нет | 8 | 31% |
| 5 | С какого по какой час делал уроки? | 1 | С 9-00 до 10-00 | 8 | 31% |
| | | 2 | С 17-00 до 18-00 | 15 | 58% |
| | | 3 | С 18-00 до 19-00 | 3 | 11% |
| 6 | Гулял ли на воздухе, с какого по какой час? | 1 | С 17-15 до 18-00 | 15 | 58% |
| | | 2 | С 17-00 до 18-00 | 8 | 31% |
| | | 3 | С 18-00 до 19-00 (20-00) | 3 | 11% |
| 7 | Читал ли художественную литературу, с какого по какой час? | 1 | Да, с 10-00 до 11-00 | 8 | 31% |
| | | 2 | Да, с 17-30 до 18-30 | 11 | 42% |
| | | 3 | В течение дня | 7 | 27% |
| 8 | Смотрел ли телевизор, с какого по какой час? | 1 | С 21-00 до 22-00 | 8 | 31% |
| | | 2 | С 20-00 до 21-00 | 11 | 42% |
| | | 3 | Нет | 7 | 27% |
| 9 | В котром часу лег спать? | 1 | В 21-00 | 15 | 58% |
| | | 2 | В 22-00 | 8 | 31% |
| | | 3 | После 22-00 | 3 | 11% |

4. Больше двигайся!

*Люди с
самого
рождения
Жить не
могут без
движения.*



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.



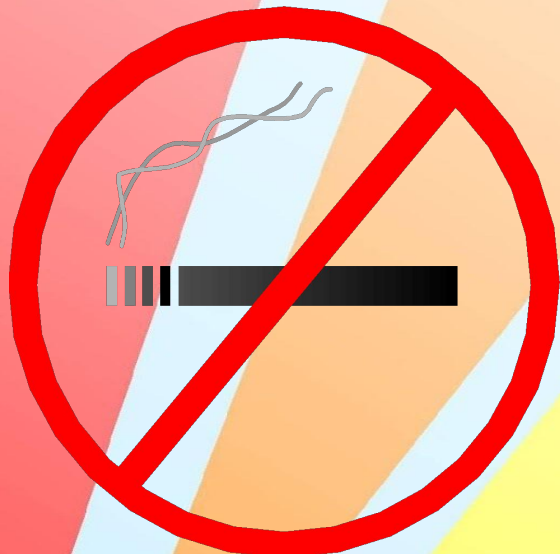
□ Воздушные ванны

□ Целебный солнечный свет

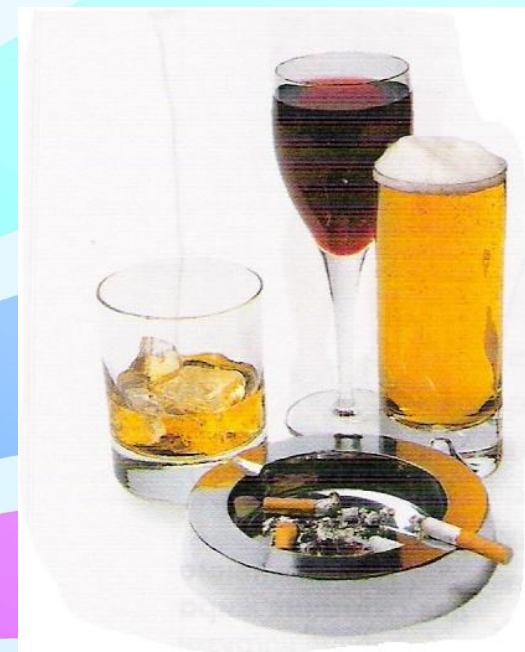
□ Водные процедуры



5. Не заводи вредных привычек!



*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*



Пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Кто вино любит, тот сам себя погубит.

| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов учащихся | Число процентов |
|--------------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|-----------------|
| Анкета-тест «Расти здоровым». | | | | | |
| 1 | На свежем воздухе я... | 1 | Занимаюсь спортом, гуляю. | 9 | 35% |
| | | 2 | Играю, бегаю. | 7 | 27% |
| | | 3 | Катаюсь на велосипеде, играю. | 10 | 38% |
| 2 | В школе я... | 1 | Учусь. | 10 | 38% |
| | | 2 | Учусь, занимаюсь спортом. | 9 | 35% |
| | | 3 | Пишу, читаю, играю, бегаю. | 7 | 27% |
| 3 | Аппетит у меня... | 1 | Хороший. | 11 | 42% |
| | | 2 | Не очень хороший (удовлетворительный) | 8 | 31% |
| | | 3 | Плохой. | 7 | 27% |
| 4 | Иногда я чувствую себя... | 1 | Уставшим. | 11 | 42% |
| | | 2 | Плохо. | 9 | 35% |
| | | 3 | Больным. | 6 | 23% |
| 5 | Утром я просыпаюсь... | 1 | С хорошим настроением. | 8 | 31% |
| | | 2 | В 8 часов. | 9 | 35% |
| | | 3 | В 9 часов. | 9 | 35% |
| 6 | Телевизор я смотрю... | 1 | Редко. | 17 | 65% |
| | | 2 | Часто. | 5 | 19% |
| | | 3 | Вечером. | 4 | 16% |
| 7 | Обливаться холодной водой я... | 1 | Люблю. | 11 | 42% |
| | | 2 | Не боюсь. | 10 | 38% |
| | | 3 | Боюсь. | 5 | 19% |
| 8 | Простуда меня... | 1 | Боится. | 12 | 46% |

**Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!**

