

# Путешествие на поезде здоровья

С 1950 года Всемирный день  
здоровья отмечается ежегодно 7  
апреля.

**Здоровье – это отсутствие болезней,  
состояние полного физического,  
психического и социального благополучия**



**ВОЗ - Всемирная  
организация  
здравоохранения**

**В здоровом теле –**

**здоровый дух**

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **слагаемые здоровья – спорт, режим дня, утренняя гимнастика, правильное питание, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе.**



# НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- факторы разрушающие здоровье—  
*алкоголь, наркотики, курение,  
бесконечные занятия за компьютером,  
неправильное питание и т.д.*



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



# Станция блиц-турнир. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей



# Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей



# Режим учебы и отдыха





# Режим питания школьников

## ■ *Первая смена*

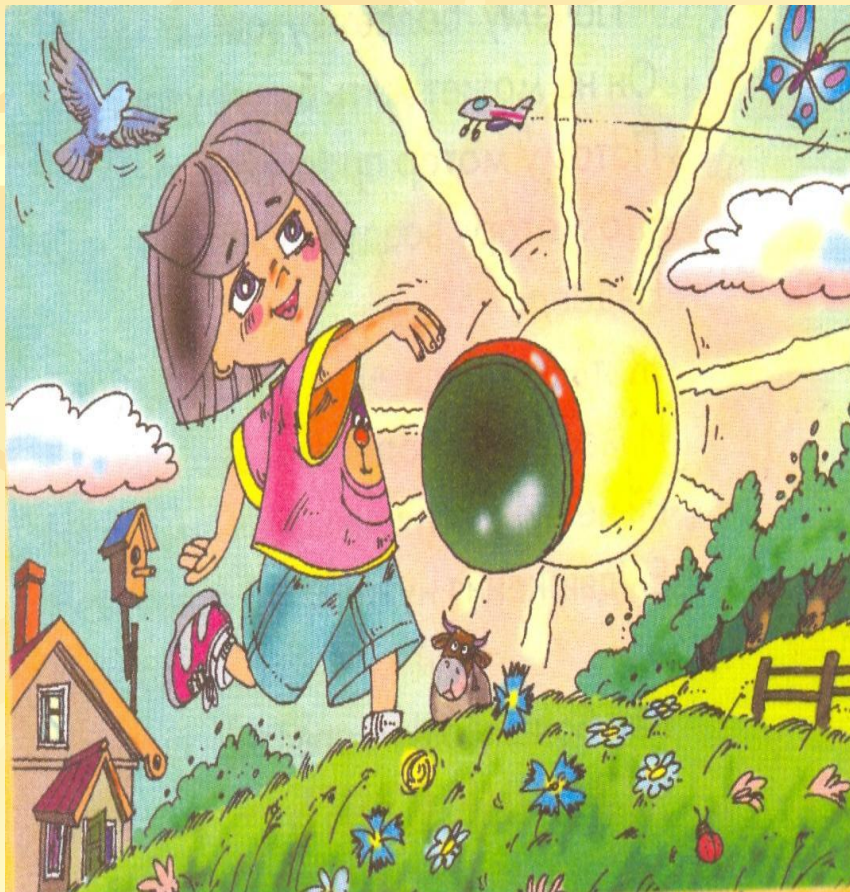
- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 12.00 - 13.00 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

## ■ *Вторая смена*

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

# Закаливание организма

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!



- Закаливание- один из способов сохранения и укрепления здоровья.
- Определяющими факторами закаливания являются солнце, воздух, вода.

# Закаливающие процедуры можно проводить в любое время года



# Здравствуй, солнышко лучистое!

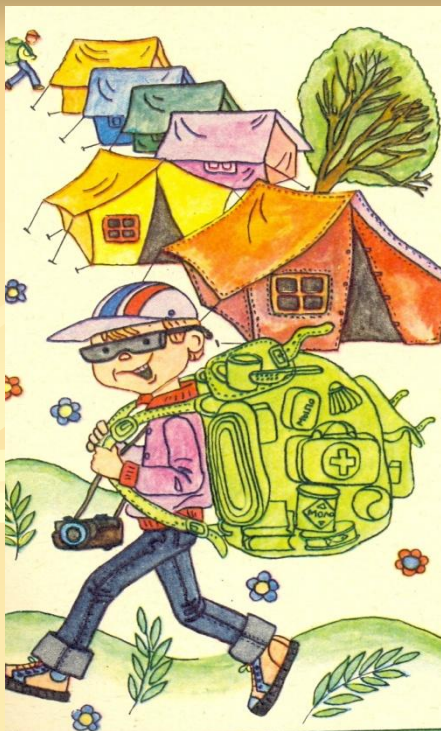
- Солнечные ванны лучше всего принимать в летнее и весеннее время года.
- Это время игр, отдыха и прогулок.
- Помни о защите от прямых солнечных лучей.



# Солнечные ванны...



- Время загара должно быть строго дозировано- не более 15 - 20 минут в день.
- В период активного солнца (12 -1 5 часов) лучше остаться дома.
- Пассивный загар вреден для здоровья.
- Помни о головном уборе, солнцезащитных средствах, очках.

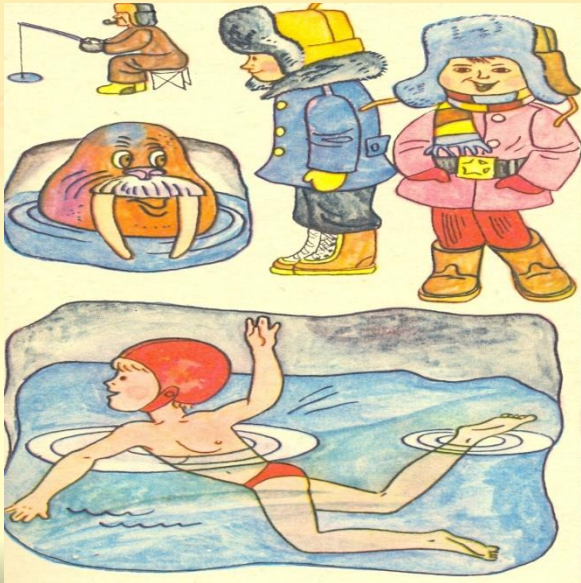


## Закаливание ВОЗДУХОМ



- На прогулке в любое время года помни об одежде( по сезону) и удобной обуви.
- Закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное- не переохлаждаться.

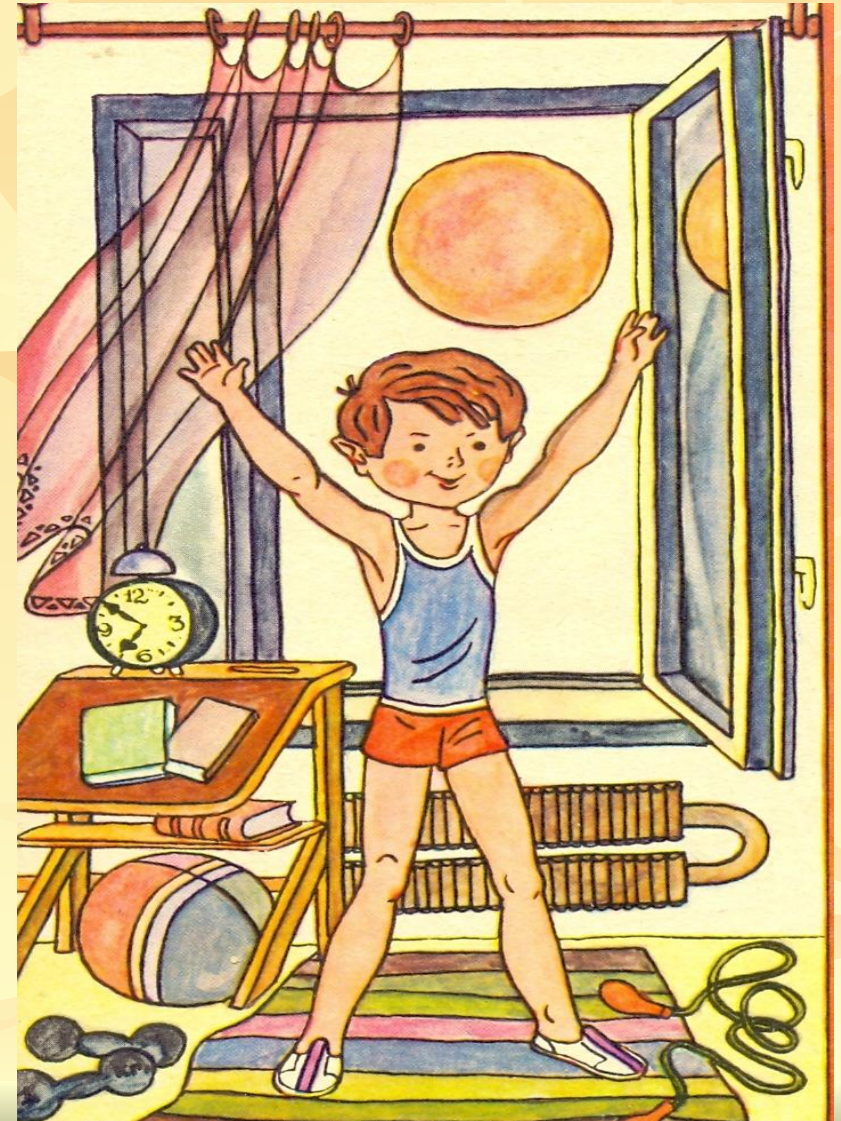
# Закаливание водой



- Водные процедуры- неотъемлемая часть твоей гигиены.
- После водных процедур разотри тело до лёгкого покраснения.
- Температуру воды для обливания снижай постепенно.

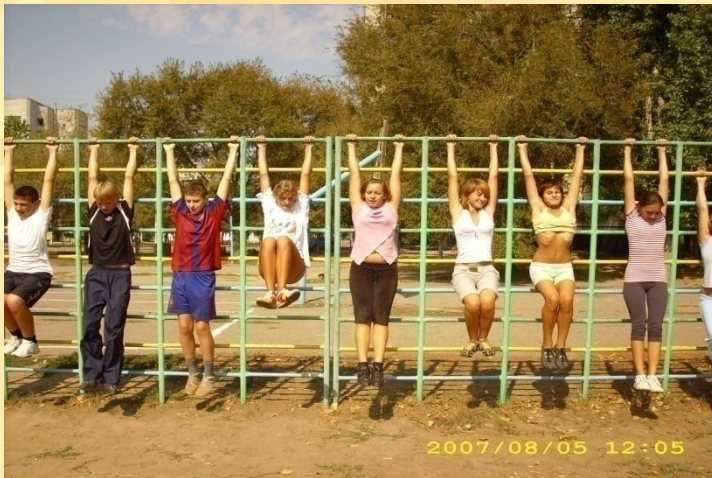
# Утренняя гимнастика

- Закаливание в комплексе с физическими упражнениями – лучший способ оздоровления.
- Выполняй упражнения на свежем воздухе или при открытой форточке.





# Правила утренней гимнастики



- Комплекс включает в себя 10-12 упражнений на все группы мышц.
- Выполняя каждое упражнение по 4-6 раз.
- После гимнастики прими душ, переоденься.



# Принципы закаливания



- Начиная закаливание в тёплую погоду.
- Если начал закаляться, то делай это каждый день.
- Соблюдай принцип постепенности.
- Активный отдых- лучший отдых.

# Вредные привычки



# Станция «ПОСЛОВИЦЫ»

- Здоров будешь -
- Крепок телом -
- Здоровье дороже
- Здоровому
- Застарелую болезнь
- Держи голову в холоде, живот в голоде,
- Двум смертям не бывать
- Лук семь
- Спи камешком,
- Чистота -
- Где тонко,
- Живи разумом,

# Станция «СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ»

- Сформировать отрицательное отношение к вредным привычкам
- Воспитывать чувство взаимопомощи
- Формировать здоровый образ жизни

# Курить – здоровью вредить



# СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ





# Станция «Создание синквейна»

- **Схема синквейна:**
  1. Название синквейна
  2. Два прилагательных
  3. Три глагола
  4. Фраза
  5. Существительное
- **Здоровье. Фрукты. Доктор.  
Таблетка.**



# Для сохранения и укрепления здоровья необходимо:

- Выполнять комплекс утренней гимнастики.
- Больше гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Следить за состоянием своего здоровья.
- Использовать различные виды закаливающих процедур в режиме дня.

# Формула здоровья



- здоровье = рациональное питание + закаливание + режим дня + здоровый сон + свежий сон + активный образ жизни, спорт + отказ от вредных привычек + плодотворный труд

**Берегите себя и будьте здоровы!**

