



Твое здоровье!

**Подготовили ученики
3-3 класса
Лицея №36
Кл. рук.: Болоховцева
С.А**

Проблемный вопрос

В старину говорили:

“Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами”

Так ли это?

Золотник-это примерно вес одной двухкопеечной монеты, а пуд-16 килограммов.

Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу .

Здоровье- одна из главных ценностей жизни, источник радости

Плохое здоровье- причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения

Пословицы

- ❖ Здоровье всего дороже.
- ❖ Береги платье снова, а здоровье с молодца.
- ❖ Здоровье не купишь.
- ❖ Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- ❖ Здоровье не купишь- его разум дарит.
- ❖ Здоровье дороже богатства.
- ❖ Здоровому все здорово.

Что является ценным для человека?

Социологический опрос:

Что является ценным для человека? Спросили у детей и взрослых.

| | Дети | Взрослые |
|--------------------|------|----------|
| Здоровье- | 39% | 57% |
| Семья- | 44% | 28% |
| Работа/учеба/дело- | 3% | 3% |
| Друзья- | 0% | 0% |
| Спорт- | 14% | 12% |

Причины ухудшения здоровья

- 1 Несоблюдение правил гигиены. Грязные руки.
- 2 Неправильная посадка при письме
- 3 Малоподвижный образ жизни
- 4 Вредные привычки
- 5 Чтение лежа
- 6 Долгая работа за компьютером
- 7 Несоблюдение правил поведения на переменах, на улице.

Кто живет на наших ладошках?

Исследование.

Задание:

1. Рассмотрите ладошки после игры с песком.
2. Протрите ладонь влажной салфеткой. Что на ней осталось?
3. Сполосните руки водой. Протрите другой салфеткой. Что осталось на ней?
4. Вымойте руки с мылом. Протрите новой салфеткой. Что на ней осталось?

Вывод:

Ответ «да» – 1

| № задания | грязно | чисто |
|-----------|--------|-------|
| 1 | 1 | |
| 2 | 1 | |
| 3 | 1 | |
| 4 | | 1 |

Сделай вывод:

Как правильно надо мыть руки?

Поведение на перемене.



Разбитые колени и носы, синяки под глазом, выбитые зубы не украшают детей, но так можно выглядеть, если участвовать в драках, бегать на переменах скакать по лестнице через несколько ступенек.

День ученика.

Ученые, врачи считают, что движение – это жизнь, что организм человека не приспособлен к покою.

Задумайся, как проводит свой день ученик? Шесть часов он сидит в классе на уроках, в автобусе, трамвае спешит скорее занять место, чтобы кто-нибудь его не опередил. Дома сидит, выполняя уроки, работая на компьютере, смотрит телевизор лежа на диване. Это приводит к тому, что мышцы слабеют, человека одолевают разные болезни.



Слабеет тело без дела.

Все знают, что для здоровья полезно вести активный образ жизни, но серьезно заниматься спортом любят не все.

Что же делать? Заниматься по утрам зарядкой, как можно больше ходить пешком на свежем воздухе, путешествовать, плавать, кататься на велосипеде, на лыжах и коньках.



Как поддерживать здоровье

Чтобы быть здоровым надо (мнение врача):

- ✓ Правильно питаться
- ✓ Заниматься спортом
- ✓ Правильно организовывать рабочее место
- ✓ Ежедневно гулять на свежем воздухе
- ✓ Следить за осанкой
- ✓ Соблюдать режим дня

Правильно ли ты сидишь за рабочим столом?

Помни 3 важных правила:

- Проверь положение ног. Они должны опираться под столом о пол или подставку
- Проверь расстояние от глаз до тетради. Поставь руку, согнутую в локоть, на стол, кончиками среднего пальца коснись виска. Это правильное расстояние
- Между краем стола и грудью должен проходить кулак.

Как проверить осанку

На стройного человека приятно смотреть. У него правильно формируется скелет, хорошо развиваются мышцы; При стройной осанке легче работать сердцу и другим органам. Сутулый человек даже ростом кажется меньше. Проверить осанку просто:

- Прислонись к стене затылком, локтями и пятками. Отойди от стены и старайся сохранить это положение.
- Постарайся посмотреть в зеркало: прямо ли ты держишься или сутулишься?
- Шей маленький мешочек и наполни его песком. Ношение такого мешочка на голове способствует выработке осанки.

Режим дня

- 7-8 ч. Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак;
- 8-13ч. Занятия в школе;
- 13-14ч. Возвращение домой, обед;
- 14-16ч. Отдых; прогулка; магазин;
- 16-18ч. Приготовление уроков;
- 18-19ч. Отдых; ужин; помощь по дому;
- 19-20ч. 45мин. Чтение; игры дома;
- 20ч. 45мин.-21ч. Подготовка ко сну.

Секреты успешного ученика

- ❑ Взятся за дело- не отвлекайся. Учишь уроки не смотри по сторонам.
- ❑ Делай все быстро.
- ❑ Соблюдай режим дня.

**Будьте здоровы и
успешны!**