

“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”



А.А. Леонов.

Здоровый образ жизни



Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения,

здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.



Здоровье зависит:

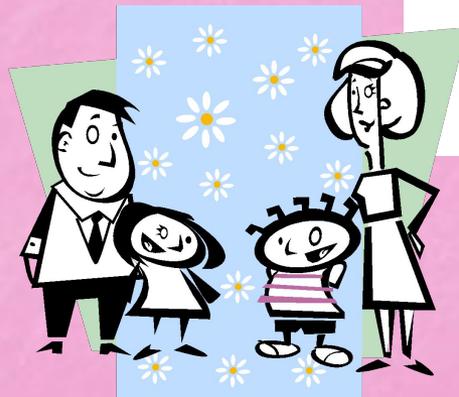
на 20% - от окружающей среды,
 на 20% - от наследственных факторов,
 на 10% - от медицинского обслуживания,
 на 50% - от образа жизни.

Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.

Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

- Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



Здоровье сгубишь – новое не купишь



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Слабееет тело
без дела.



Кто курит табак, тот сам себе враг:

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет



Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками



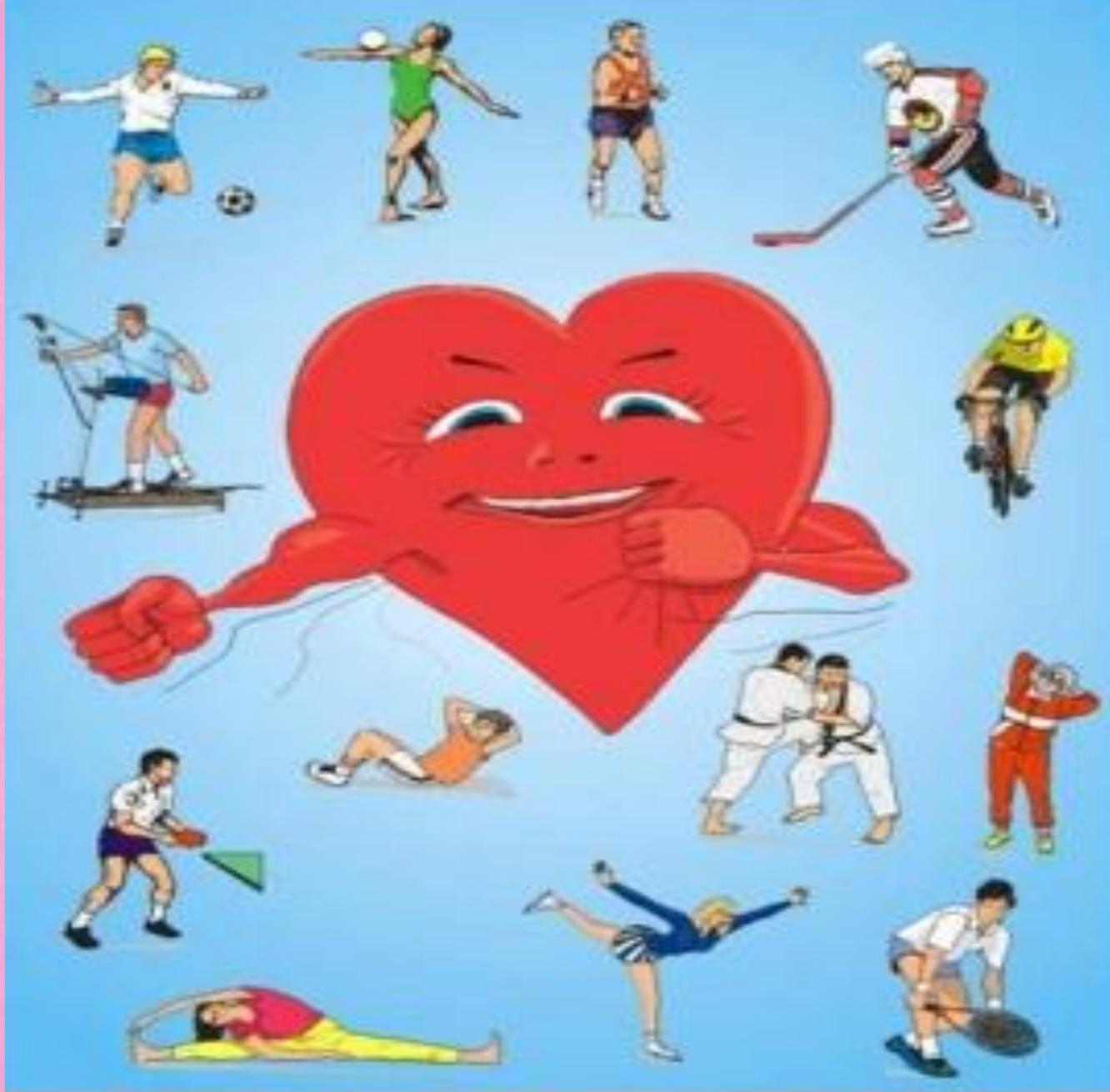
Наркомания – болезнь 21 века

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов





ЗАПОМНИ!



СПОРТ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ





Дневник твоего здоровья

Если хочешь быть здоров...



Ешь полезную пищу



Соблюдай режим дня
Ложись спать вовремя



Делай зарядку,
занимайся спортом



Гуляй на улице
каждый день



Умывайся и чисти зубы
утром и вечером



Купайся каждый вечер



Мой руки перед едой, после
прогулки и
игры с животными



Закаляйся



Почаще убирай и
проветривай комнату



Читай и пиши
при хорошем освещении

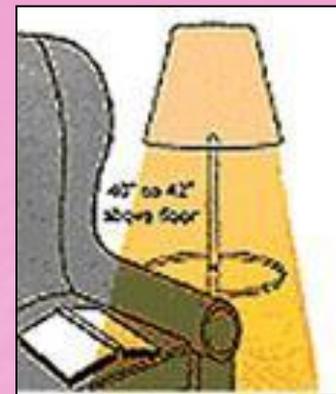


Следи за осанкой,
держи спину ровно



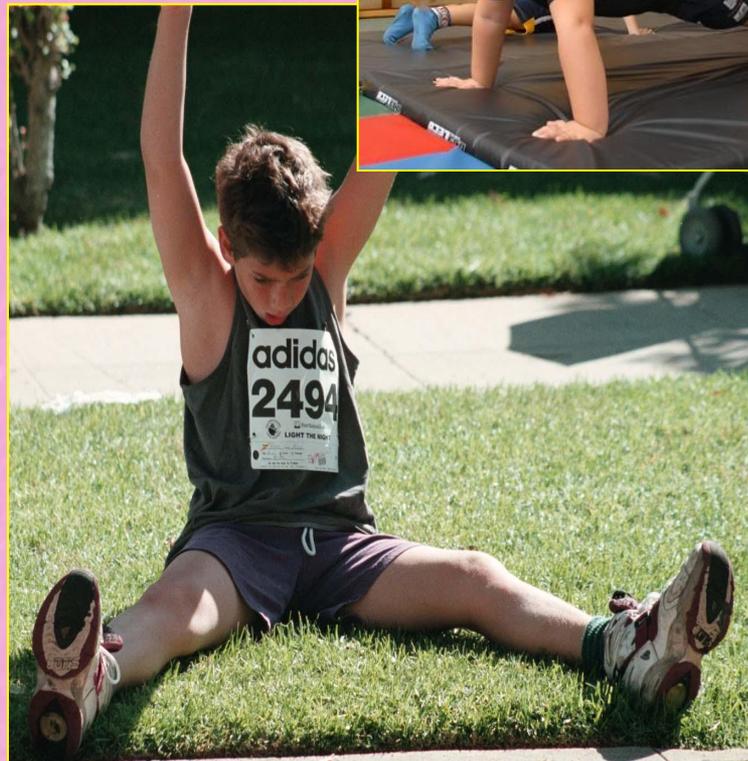
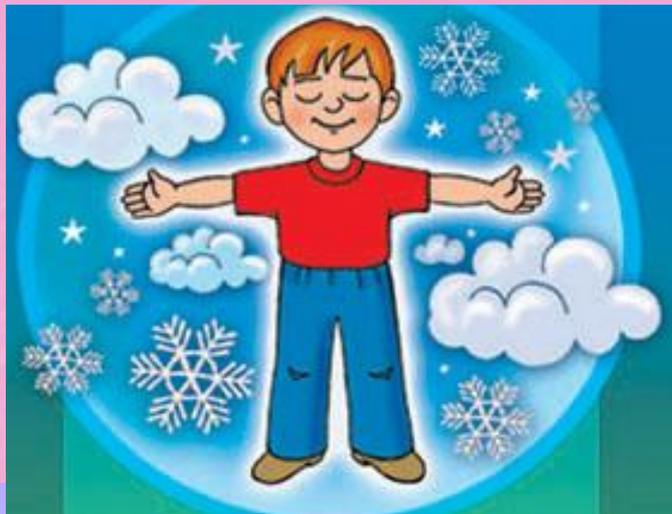
Занимайся на компьютере
и смотри телевизор только
полчаса в день

Почаще убирай и проветривай комнату.



Читай и пиши при хорошем освещении.

Закаляйся.

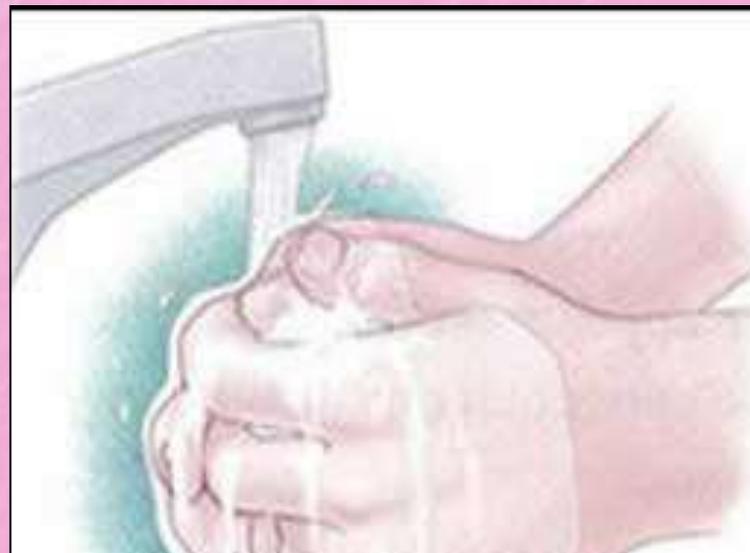


**Занимайся спортом
и делай зарядку.**

**Мой руки перед едой,
после улицы и
общения с животными.**



**Гуляй на улице
каждый день.**



**Купайся
каждый
вечер.**



**Следи за осанкой,
Держи спину ровно.**

**Ешь здоровую
пищу.**



**Занимайся на
компьютере и
смотри телевизор
полчаса в день.**



**Ложись спать
вовремя.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма



**Мы за здоровый
образ жизни!**



Будьте здоровы

Спасибо за внимание

Цель:

Закрепить знания детей об основах здорового образа жизни.
научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
В игровой форме раскрыть творческие способности учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий: обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только образовательного характера, но и здорового образа жизни.

Средства здоровьесберегающих образовательных технологий:

Элементы движений, физические и танцевальные упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика, лечебная физкультура, подвижные игры. Массаж, самомассаж. Психогимнастика, тренинги.