

***“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:

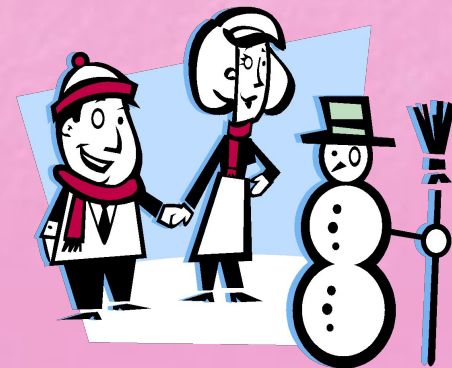
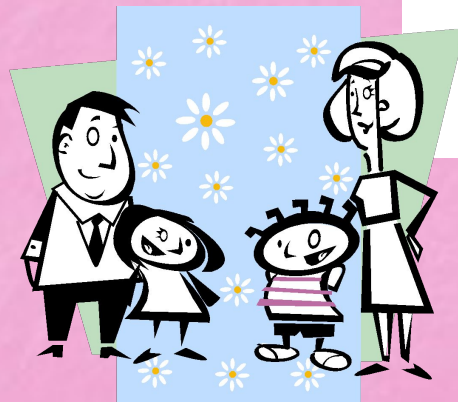
на 20% - от окружающей среды,  
на 20% - от наследственных факторов,  
на 10% - от медицинского обслуживания,  
на 50% - от образа жизни.

# 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





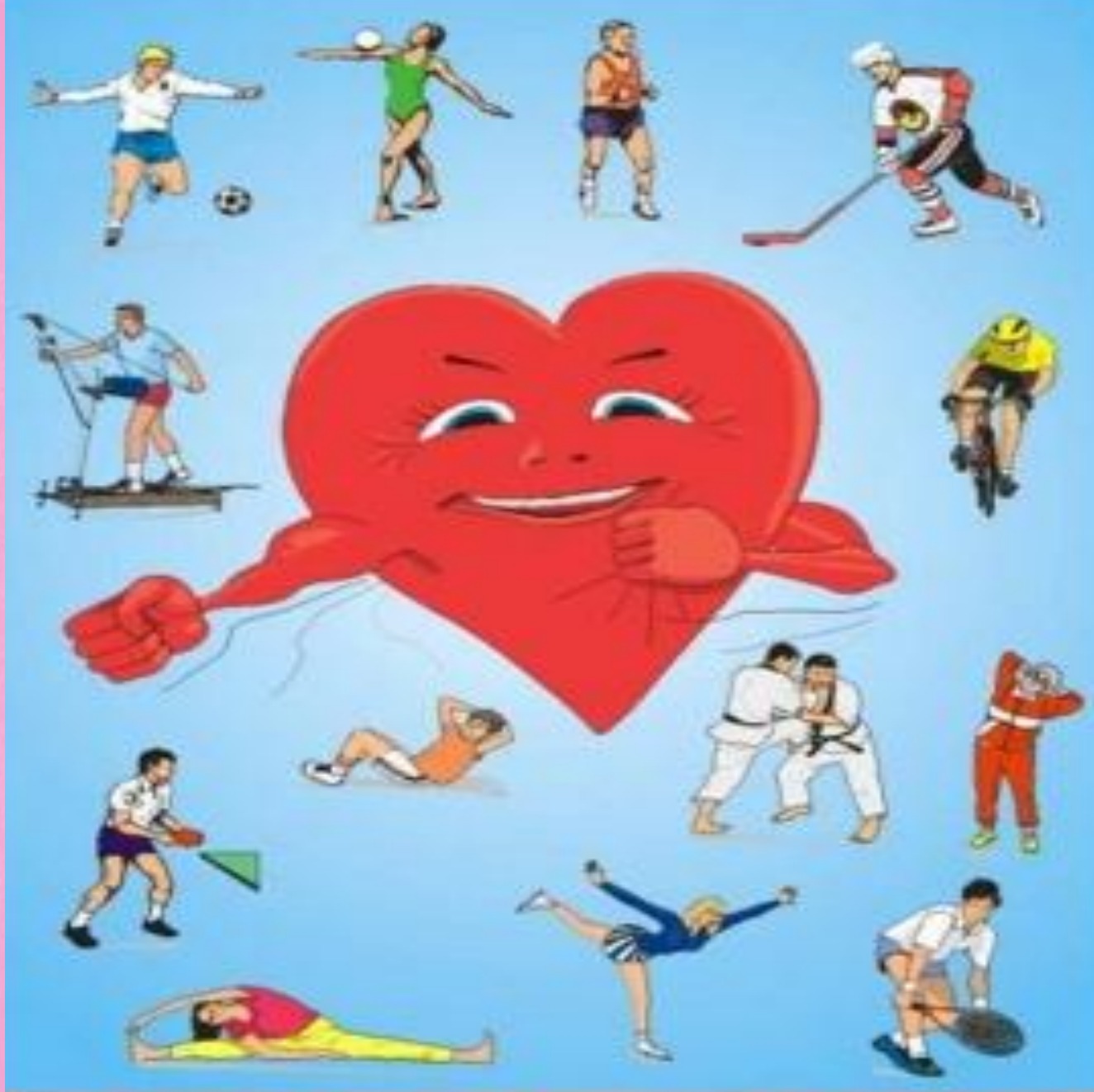
# Наркомания – болезнь 21 века

- 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



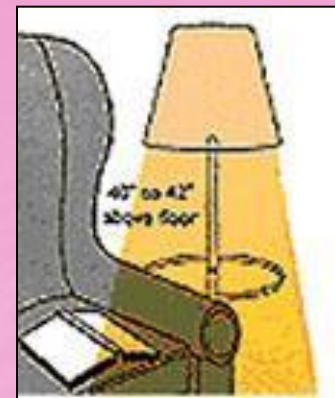
Следи за осанкой,  
держи спину ровно



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.**

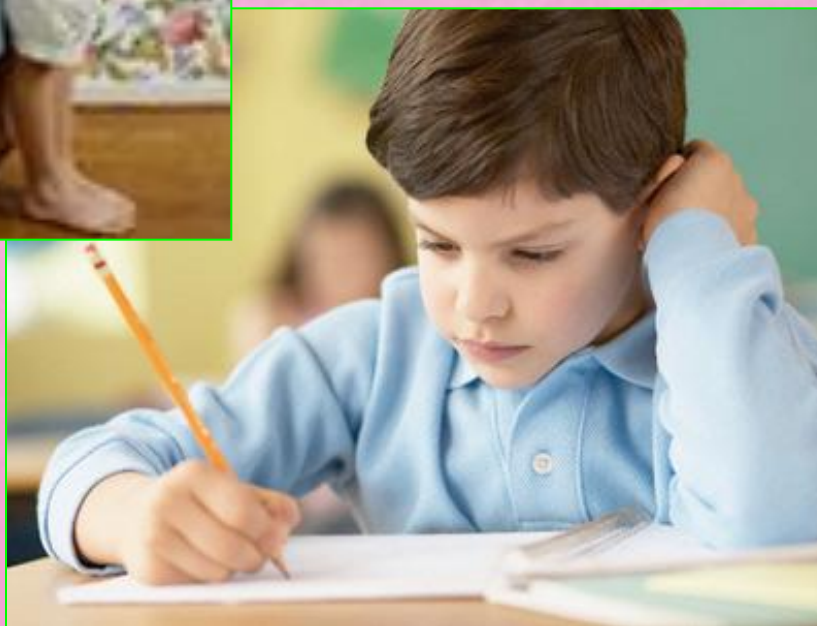


**Гуляй на улице  
каждый день.**





**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.