

МБОУ « Зиминская средняя общеобразовательная школа»

Куратор
волонтерского отряда
Петренко Т.П.



**Деньги потерял -
ничего не потерял,
время потерял -
много потерял,
а здоровье
потерял - всё
потерял.**



« Формула здоровья»



Здоровье-

состояние полного

физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

(Из Устава всемирной организации здравоохранения)



Факторы влияющие на здоровье человека:

20% -экология;

20%-генетика;

10%- здравоохранение;

50%-образ жизни





**«Рациональное
питание!»**



Белки, жиры, углеводы:

	Белки 1	Жиры 2,7	Углевод ы 4,6
Суточная доза	80-100гр .	60-100г р.	360-400г р.
Продукты	Яйца, мясо, Молочные продукты	Сало, масла, орехи, майонез, свинина	Крупы, овощи, фрукты, хлебо- булочные и кондитерски е изделия



Распределите слова на группы

- Чипсы
- Молоко
- Хлеб
- Газированная вода
- Кириешки
- Роллтон
- Жевательная резинка
- Апельсин
- Яблоко





*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*

Здоровый образ жизни =

Рациональное питание +





« Физическая активность »





Жизнь – это движение

- Бездеятельность ослабляет
- Чрезмерная нагрузка вредит
- Регулярная тренировка укрепляет силы



Физкультминутка

Подняться- потянуться,
Согнуться- разогнуться,
В ладоши три хлопка,
Головою три кивка,
На « три- четыре»
Руки шире,
Руками помахать,
На место тихо сесть



Здоровый образ жизни =

Рациональное питание +

Физическая активность

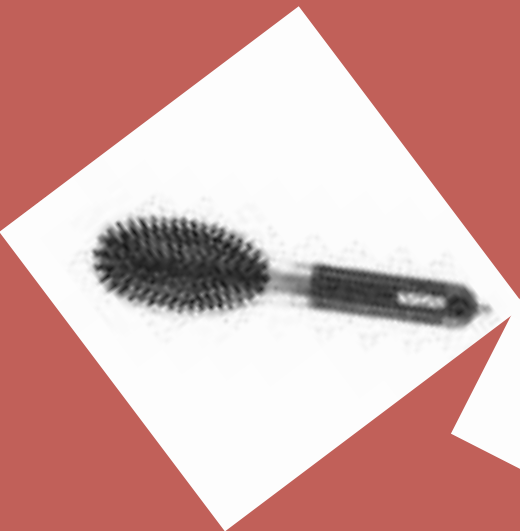




« Личная гигиена»



Гигиена – это наука об
укреплении и сохранении
здоровья.



Задание: Составь из слов пословицы

- **человека, красит,
залог, чистота,
аккуратность,
здоровье.**



Пословицы:

- **«Аккуратность красит человека»**
- **«Чистота- залог здоровья»**



Уберите лишнее слово

- Зубная щетка
- Мыло
- Полотенце
- Книга
- Мочалка
- Расческа



Уберите лишнее слово

- Крем для рук
- Зубная паста
- Пилка для ногтей
- Крем для обуви
- Носовой платок
- Шампунь



Здоровый образ жизни =

Рациональное питание +

Физическая активность +

Личная гигиена





«Режим дня школьника»



Что такое режим дня?

Распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).



**Задание: используя данные
словосочетания составьте свой
режим дня**

**подъем, сон, ужин, обед,
посещение школы, учебный
процесс, посещение кружков,
свободное время, выполнение
домашнего задания, прогулка
на свежем воздухе, утренние
процедуры, завтрак.**



Предлагаем наш режим дня:

- Подъем.
- Зарядка.
- «Утренний туалет»
- Завтрак.
- Выход из дома.
- Занятия в школе.
- Завтрак в школе.
- Приход домой.
- Обед.
- Отдых, отдых на свежем воздухе.
- Выполнение домашнего задания.
- Свободное время.
- .Помощь по дому.
- Ужин.
- Просмотр телевизора(не более 30 40 минут).
- Проветрить комнату.
- Вечерний «туалет».
- Сон.



Здоровый образ жизни =

Рациональное питание +

Физическая активность +

Личная гигиена +

Режим дня





« Отсутствие вредных привычек»



Здоровый образ жизни =

Рациональное питание +

Физическая активность +

Личная гигиена +

Режим дня +

Отсутствие вредных привычек





**Будьте здоровы и
счастливы!**

