



**“Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!”**



**Автор: Михайлова И.Р.**



# Стихотворение Сергея Михалкова “Грипп”

Катя сегодня из школы пришла,  
С книжками вместе болезнь “принесла”.  
Кашляет, чихает, слёзы вытирает.  
У неё несчастный вид – очень голова болит,  
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура  
И глотать её тоже больно – очень Катя недовольна.  
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,  
Надо маме помогать, а она не может встать,  
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.  
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.  
Невзирая на протест, ей поставили компресс,  
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя  
мирится,  
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова  
стать:  
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.





***“Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”***

# Физкультминутка

Буратино потянулся, раз  
нагнулся, два нагнулся,  
Руки в сторону развёл –  
Ключик видно не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать –  
Надо на носочки встать.



# Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;**
- 2. Сон;**
- 3. Активная деятельность и активный отдых;**
- 4. Отказ от вредных привычек.**



# 1. Правильное питание— основа здорового образа

- *Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*



## 2. Сон

- *Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.*







■ **1. От хорошего сна ...**



■ **2. Сон – лучшее ...**



■ **3. Выспишься - ...**



■ **4. Выспался – будто  
вновь...**

### 3. Активная деятельность и активный отдых

- *Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.*



## ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.





## 4. Отказ от вредных привычек

- **КУРЕНИЕ**
- **АЛКОГОЛИЗМ**
- **НАРКОМАНИЯ**



■ **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

■ **Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

# Список использованной литературы

- 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. *Н.В. Елкина*. – Ярославль: 1997.
- Твое здоровье. Укрепление организма. *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* – СПб.: 1998.
- [nnm.ru](http://nnm.ru)

