

Мы и здоровый образ жизни

Девиз :

- Наши лучшие друзья- солнце, воздух и вода.

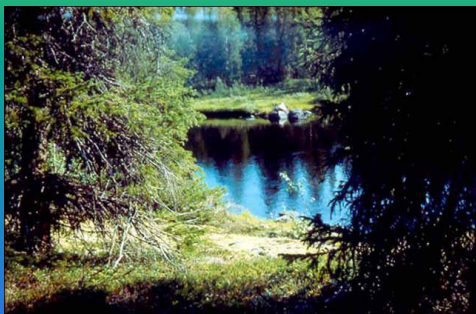


Выполнила презентацию
учитель начальных классов
МОУ «Ялгинская СОШ»
Руженкова Т.А.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ЗНАЧИТ ЖИТЬ В РАДОСТИ, ПОЭТОМУ МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Учёными доказано, что продолжительность жизни во многом зависит от состояния окружающей среды, от того каким воздухом мы дышим, какую воду мы пьём, на какой почве выращиваем растения. Загазованность атмосферы промышленными предприятиями, выпадение кислотных осадков, загрязнение вод – это результат неразумной хозяйственной деятельности человека. Осознав, что планета в опасности, взрослые пытаются предотвратить экологическую катастрофу.



Природа и мы

Мы тоже вносим свой посильный вклад в это благородное дело: убираем мусор на территории школы и около храма, развешиваем скворечники и кормушки для птиц, ухаживаем за животными и растениями в живом уголке и в природе.





Прекрасен мир живой природы , а люди часть его.



Нам надо сообща беречь, умножать, познавать этот великий мир. Будем помнить что природа-кладовая нашего здоровья. Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце .По небу медленно плывут белые облака.

Вдруг откуда ни возьмись появился проказник ветер и стал играть листьями берёз. Неожиданно серые тучи закрыли солнце и тёплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ...появилась радуга.

Человек и состояние его здоровья

Но если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, но от человека зависит состояние его здоровья . Перед вами радуга, представляющая слагаемые здоровья.

«Гигиена» «Сон» «Движения» «Закаливание»
«Питание» «Долой вредные привычки» «Добрые слова»



Гигиена

Здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и лёгкой. Всё это способствует лучшему отдыху.



Полноценный сон

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе.



Движения

Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. У школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше.



Правильное питание



Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьника обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.



Добрые слова



Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. В нашем классе есть почтовый ящик, в который опускаются записки. В них дети пишут поздравления, вопросы друг другу и учителю. Например, «Яна! Ты замечательный друг. Учишься сама отлично и помогаешь в учёбе ребятам. Всегда готова сказать приветливое слово своим товарищам. Спасибо тебе за доброе сердце. Твой одноклассник Алёша Витов».

Желаем всем крепкого здоровья!!!