

# *Зачем человеку здоровье?*



*Составила учитель  
начальных классов  
Скопина Елена Валерьевна*

***“Здоровому – все здорово”.***

---

***Здоровье для человека –  
самая главная ценность.***



# *Школа Здоровья*

---

*Какого человека называют здоровым?*



*Здоровье – это отсутствие  
болезней.*

**«В здоровом теле – здоровый дух!»**

**Здоровье – это не просто**

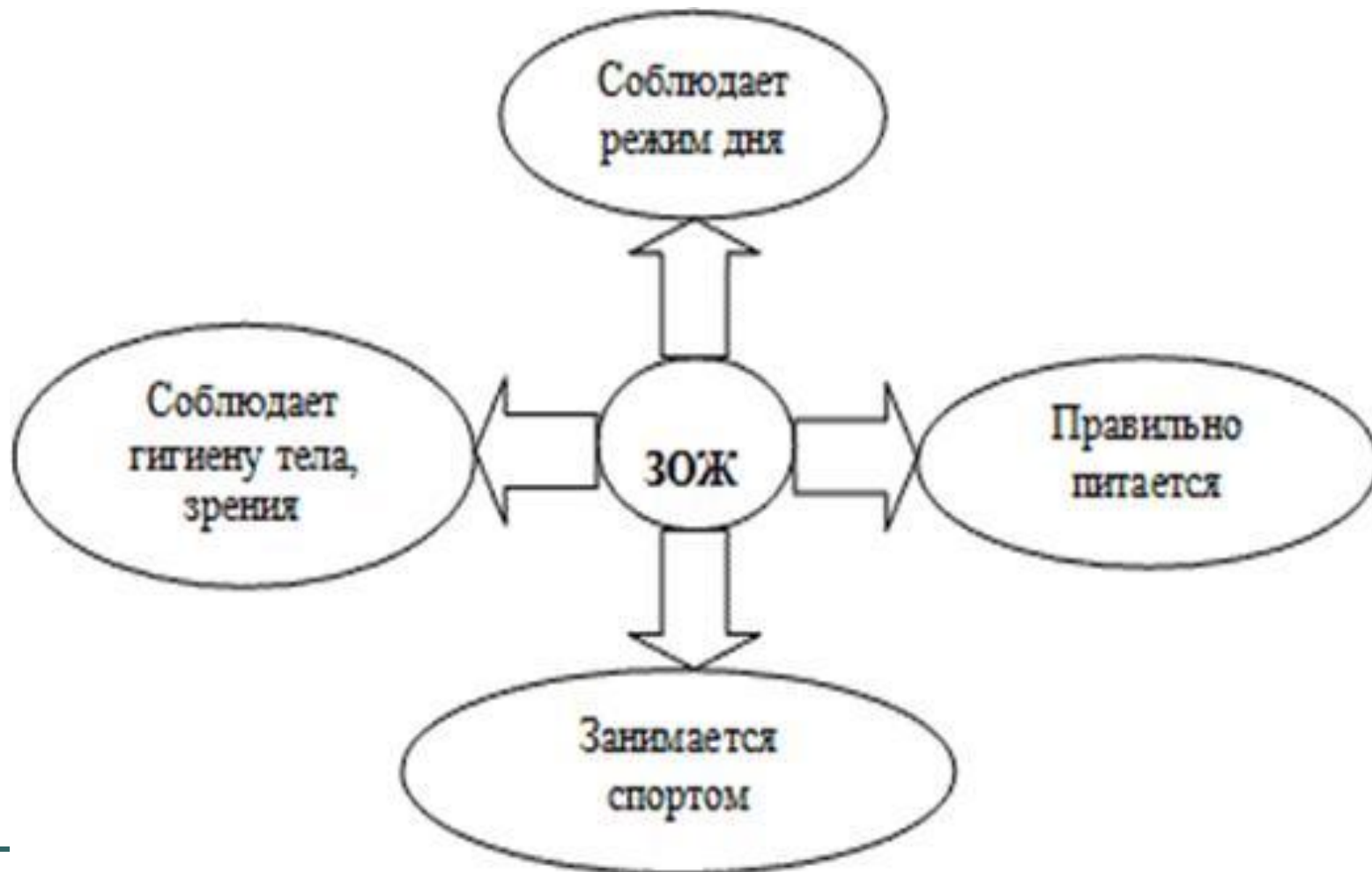
---

**отсутствие болезней, это  
состояние физического, психического  
и социального благополучия.**



# Здоровый образ жизни ЗОЖ

---





# **Режим дня школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток**

---

**Подъем 7.00.**

**Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, 7.00-7.40.**

**Утренний завтрак 7.40-8.20.**

**Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе  
8.20-8.45.**

**Занятия в школе 9.00.-12.30.**

**Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 12.30-13.00.**

**Обед 13.00-13.30.**

**Послеобеденный отдых 13.30-14.30**

**Прогулка или игры на воздухе и спортивные занятия 14.30-16.00.**

**Полдник 16.00-16.15.**

**Приготовление домашних заданий 16.15-17.30.**

**Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.**

**Ужин и свободные занятия 19.00-20.00.**

**Приготовление ко сну 21.00-21.30.**

**Сон 21.30-7.00.**

**Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.**

---

**Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)**

Слово "гигиена" в переводе с греческого означает "целебный", "целительный, оздоровительный".

**Гигиена** — раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.





# Гигиена зрения

Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.



# Правильное питание

*«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом,  
а ужин отдай врагу».*



# Что разрушает здоровье, что укрепляет?

---

*Рыба, кефир,  
геркулес, торты,  
подсолнечное масло,  
морковь, капуста,  
сникерс, мясо, фанта,  
яблоки, чипсы, лук.*



## **Золотые правила питания:**

---

- **Главное – не переедайте.** Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: **«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**



# Витамины.



**Витамин А:**  
Витамин “А” просто  
Незаменим для роста.  
Для глаз, волос и кожи  
Он очень нужен тоже.  
В овощах и фруктах  
Оранжевого цвета  
Без труда мы обнаружим  
Витаминчик этот.

**Витамин В1:**  
Витамины группы “В”  
Есть и в мясе, и  
крупе...

**Витамин В2:**  
Рыбе, яйцах, молоке...

**Витамин В3:**  
Орехах, сыре и муке!  
Витамины В1, В2, В3:  
Эти витамины  
Ничем не заменимы!

**Витамин С:**  
Ну а аскорбинка –  
Как микропельсинка,  
Сохранит иммунитет,  
И болезням скажет – “нет”!

# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**





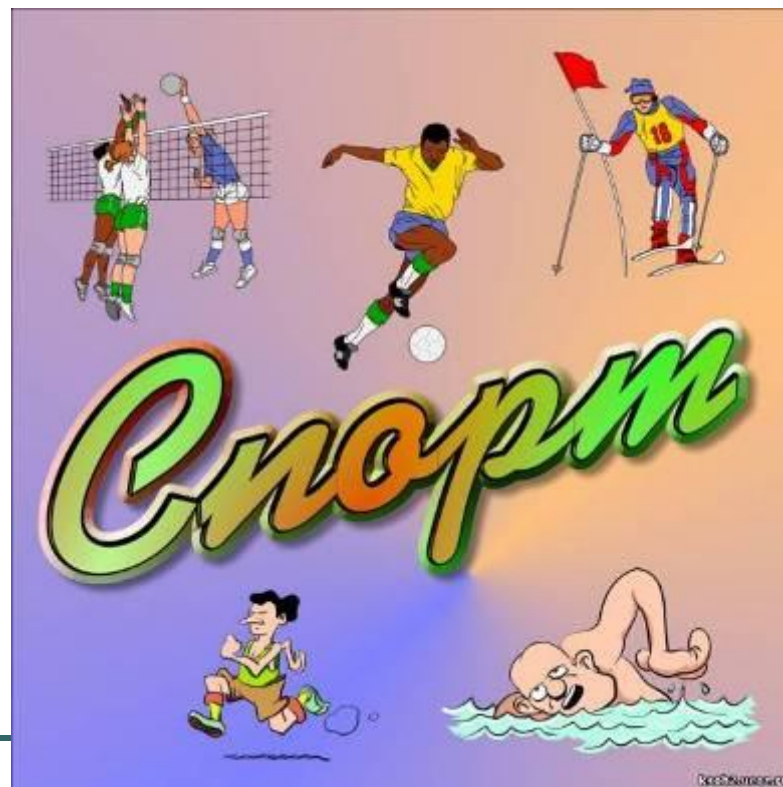
# Занятия физкультурой и спортом

---

*Подвижный, быстрый человек  
Гордится стройным станом.  
Сидящий сиднем целый век -  
Подвержен всем изъяснам*

## Закаливание

*По утрам я обтираюсь,  
Вечером я обливаюсь.  
Угадайте-ка друзья,  
Чем же это занят я?*



# Вредные привычки

**Курение** способствует развитию болезней: сердца, сосудов, желудка, рак легких, бронхит.  
Каждая выкуренная сигарета уносит 15 минут жизни человека.





**Алкоголизм** - хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.



Часто **наркотики** называют "белой смертью". Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает.

*Наркотик (от греческого) - приводящий в оцепенение, одурманивающий.*



**Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики, алкоголь или закурить. А вот если человек сумел в компании отказаться от этого, значит у него действительно есть смелость и воля.**



# Викторина

## Вопросы:

---

1. *Согласны ли вы, что зарядка – это ИСТОЧНИК бодрости и здоровья?*
2. *Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?*
3. *Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?*
4. *Правда ли, что бананы поднимают настроение?*
5. *Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?*
6. *Правда ли, что есть безвредные наркотики?*
7. *Отказаться от курения легко?*
8. *Правда ли, что молоко полезнее йогурта?*
9. *Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?*
10. *Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?*
11. *Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока?*
12. *Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?*
13. *Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов?*



# Здоровый образ жизни

**Нужно:**

**Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.**

**Пить воду, молоко, соки, чай.**

**Заниматься спортом.**

**Как можно больше ходить.**

**Дышать свежим воздухом.**

**Спать достаточно.**

**Проявлять доброжелательность.**

**Чаще улыбаться.**

**Любить жизнь.**



# *Характеристики здорового человека*

*Здоровый человек - это красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый*





## Формула здоровья



**Здоровье = занятия физкультурой  
и спортом**

- + **соблюдение режима дня**
- + **закаливание**
- + **правильное питание**
- + **личная гигиена**
- + **сон**
- + **хорошее настроение**
- + **отказ от вредных привычек**







*Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
невозможно без труда.*