

Республика Татарстан
Тукаевский район
МБОУ «Бетькинская средняя общеобразовательная школа»

Я здоровье сберегу - сам себе я помогу

Классный руководитель 9 б класса
Шарапова Р.М.

2014 год

- Жизнь требует движения. /Аристотель/
- Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли. /Жан – жак Руссо/
- Великие люди всегда были воздержаны в еде. /Оноре де Бальзак/
- Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. /Оноре де Бальзак/
- Пьянство – мать всех пороков. /Абу – ль – Фарады/
- Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью. /Франсуа Морнак/
- Без физического и душевного здоровья человека долголетия быть не может /И.И.Мечников/
- Гигиена – залог здоровья. /Цицерон/

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Признаки здоровья

- отсутствие болезни;
- нормальная работа организма;
- равновесие организма в системе «природа — человек» (что подтверждается так называемыми «константами», т.е. постоянными величинами, характеризующими нормальное состояние организма: температура тела, формула крови);
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;
- способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;
- стремление к творчеству;

Навыки личной гигиены

- любить чистоту;
- следить за опрятностью одежды и обуви;
- пользоваться только индивидуальными предметами туалета;
- мыть руки перед едой;
- правильно и регулярно ухаживать за зубами и полостью рта;

- ежедневно заниматься утренней гимнастикой, выполнять закаливающие процедуры;
- быть всегда аккуратно причесанным, правильно пользоваться носовым платком;
- следить за осанкой «сидя», «стоя», при ходьбе и т.д.

Правила составления режима дня

- составляя режим дня придерживайся своего определённого ритма;
- каждому виду деятельности своё время;
- правильно чередуй учёбу и активный отдых;
- стремись к регулярному и полноценному питанию и сну.

Что мы знаем о закаливании?

1. Средствами закаливания являются: солнце, воздух и вода.
2. Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. При проведении воздушной ванны нельзя допускать, чтобы кожа «синела» от холода или «краснела» от избытка солнечных лучей.
3. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирание, обливание и купание.

4. Примерами местных закаливающих процедур являются: умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т.д. Хождение босиком является простым способом закаливания. Вначале можно ходить босиком по квартире 10-15 минут, затем продолжительность процедуры постепенно увеличивается.
5. Закаливание можно начинать с любого возраста.
6. Главное в закаливании – систематичность процедур.

Правила зарядки

- делать её нужно всегда в одно и то же время;
- перед началом зарядки проветрите комнату, приготовьте коврик, на котором будут выполняться упражнения;
- после утренней гимнастики нужно обязательно принять душ.

В жизни
пригодится.
Этот
в грязь полез
и рад,
что грязна рубаха.
Про такого
говорят:
он плохой,
неряха.

Этот
чистит валенки,
моет
сам
галоши.

Он
хотя и маленький,
но вполне хороший.

Помни
это
каждый сын.

Знай
любой ребенок:
вырастет
из сына
свин,
если сын —
свиненок. —

Мальчик
радостный пошел,
и решила кроха:
«Буду
делать хорошо
и не буду—
плохо».

Будьте всегда здоровы!