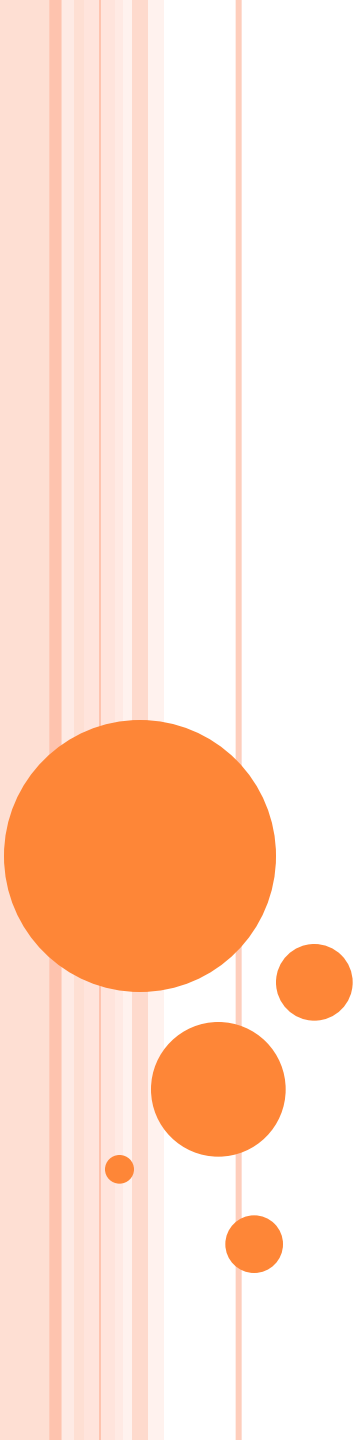




ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

Презентация к докладу «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» учителя ГБОУ СОШ №709 Крыловой Е.В.



**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО
ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И
ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ, НО
И СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Здоровье – это индикатор качества среды и активности
самого человека.**

- **Дифференцированность**
- **Преимственность**

- **Этапность**
- **Разнообразие форм работы**

- **Соответствие режимным
моментам**
- **Индивидуализация**



Школа

**Семья и
сам
человек**

Среда

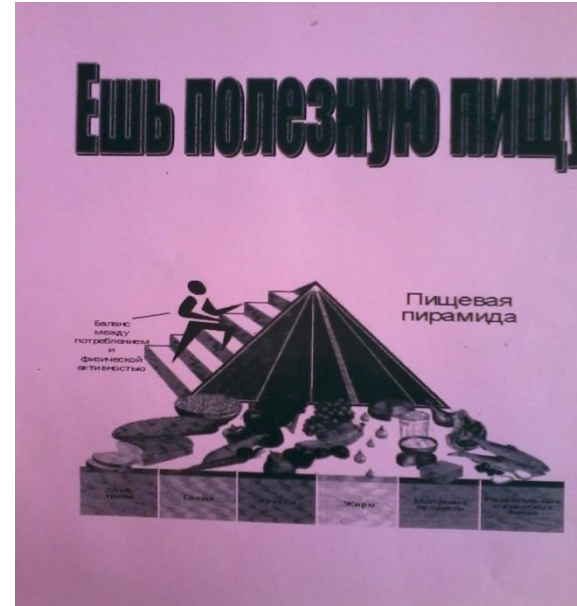
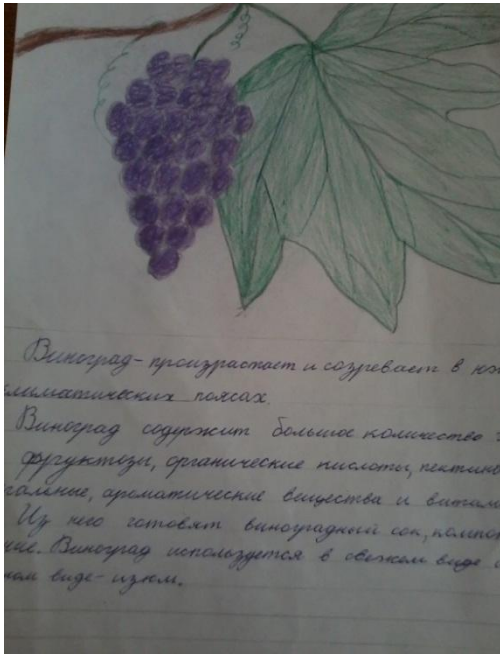
Ученик



КОЛЛЕКТИВНО ТВОРЧЕСКОЕ ДЕЛО

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ





Ешь полезную пищу.

От питания ребёнка зависит его здоровье и иммунитет. Здоровое питание начинается с горячего завтрака. Ведь пища, которая съедается утром, задаёт ритм всему дню. Из молочных продуктов на завтрак можно предложить кашу, мюсли, йогурт, сладкую сыровую массу с кусочками фруктов. Из мяса: рыбу, тефтели, мясной рулет. Также хорошим завтраком будет считаться омлет или запеканка. В завтрак рекомендуется включить сложные формы углеводов, которые способствуют хорошей работе мозга. Завтрак стоит запивать сладким чаем, какао или горячим шоколадом. В утреннем рационе также необходимы хлебобулочные изделия.

В меню должны присутствовать ягоды, фрукты, овощи. В них витамин С, а также необходимые минеральные вещества. Овощи вообще считаются самым здоровым, и, пожалуй, лучшим гарниром. Рекомендуется готовить: морковь с сельдереем и сырными шариками; фруктовый салат, стакан йогурта с взбитыми сливками и ломтиками томатов; курицу, фаршированную овощами; салат из тунца с зеленью. Неотъемлемая часть здорового питания – цельнозерновые. Это каши и смеси полезных злаков, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. В их составе много полезной клетчатки. Пищевые волокна усваиваются дольше, при этом очень хорошо насыщают и на длительное время избавляют от голода.

Питание должно быть разнообразным, полезным и вкусным.

Завтрак на завтрак отдаёт детям. Мюсли-бары это не сладкий завтрак, а полезный.

Сладкие напитки вредны не только как из калорийно, но и потому что содержат сахар и много сахара. Поэтому отдавайте эти напитки чаю!

На завтрак отдайте детям: йогурты и фрукты. Это не только вкусно, но и полезно.

Подготовил: Чистово Манюся 3 «Б» класса.

ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЦЦА.

Какая пища является для нашего организма полезной? Прежде всего, это та пища, которая обеспечивает нам организмом все необходимые вещества в достаточном объеме. Здоровая пища содержит в себе белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Полезная пища должна быть здоровой, вкусной, легкой для желудка и полезной.

Мясо: Белок является строительным материалом для организма, способствует росту и развитию. Мясо является источником энергии и витаминов. Это также источник железа, которое необходимо для гемоглобина. Мясо является источником кальция, который необходим для костей.

Рыба: Рыба является источником белка и жира. Рыба является источником витаминов группы В, которые необходимы для нервной системы. Рыба является источником омега-3 жирных кислот, которые необходимы для сердца и сосудов.

Овощи и фрукты: Овощи и фрукты являются источником витаминов, минералов и клетчатки. Они являются источником энергии и способствуют хорошему самочувствию.

Злаки: Злаки являются источником углеводов и клетчатки. Они являются источником энергии и способствуют хорошему самочувствию.

Молочные продукты: Молочные продукты являются источником кальция и белка. Они являются источником энергии и способствуют хорошему самочувствию.

Ягоды и фрукты: Ягоды и фрукты являются источником витаминов, минералов и клетчатки. Они являются источником энергии и способствуют хорошему самочувствию.

Орехи: Орехи являются источником жира и белка. Они являются источником энергии и способствуют хорошему самочувствию.


Режим дня школьника



Соблюдай режим дня!



Школов Ярослав
Тема "Зарядка Из минутки"






Ежедневная утренняя гимнастика укрепляет работу легких, сердца, головного мозга и мышц, поднимает настроение, способствует формированию правильной осанки, выработке силы воли. Гимнастика проводится в хорошо проветриваемой комнате либо на свежем воздухе 10-20 мин.

Для занятий достаточно иметь скакалку, эспандер, мяч, затем желательно найти место для установки гимнастической скалки и перекладины.

Каждое упражнение начинается с подтягивания и дыхательных упражнений, затем переходят к упражнениям для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Далее обходятся и прыжками. Каждое упражнение сопровождается дыхательными упражнениями. После утренней гимнастики необходимо принять душ.

Утренняя гимнастика должна оставлять ощущение бодрости, а не усталости.

Занимайся спортом каждый день



РОССИЯ

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ -
всех целей достижение!

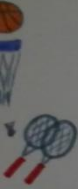



С детства вращай спорт быль, есть и будет неотъемлемой частью жизни каждого человека. Спорт - составная часть физической культуры. Регулярные занятия спортом делают человека красивым и здоровым. Во время физических упражнений мышцы напрягаются, укрепляется осанка, кровообращение и обмен веществ.

СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Лыжи
Один из лучших способов укрепить мышцы и повысить иммунитет. В зимний период. Улучшает настроение.

Плавание
Это отличный вид спорта, который полезен для всех систем организма, повышает иммунитет.

Бальные танцы
Они развивают выносливость, укрепляют мышцы, улучшают осанку и кровообращение. Развивают ритмический слух.

Умывайся и чистишь зубы утром и вечером!



УМЫВАЙСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



До захода солнца мыло дунетов,
И лопаточку пунетов,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Мы теперя с тобой отделим,
Есть мамина у нас
Щетка в руке и вилка!
Удалить зубной налет!

Чистить зубы каждый день,
Деткам не должно быть лень,
Чтобы не болели зубы
И не потренили десны,
Нужно потратить три минутки
Утром и вечером на мытье.

С мылом лет следует приучить малышей к тому, что за зубами надо тщательно ухаживать. В идеале — чистить, даже когда покажутся первые молочные зубы — происходит по зубам естественный обмен веществ и организм лучше усваивает. Многие родители предпочитают забирать чистить зубы сразу после пробуждения и не пропускать чистку на ночь. Это важно, так как во время сна организм человека восстанавливается — поэтому чистить, по крайней мере, в утренние часы. Также важно приучить к чистке зубов с раннего детства, и тем самым предотвратить развитие кариеса и гингивита, воспалительного процесса.



Парикой Анны

Личная гигиена

Система зубов имеет большое значение для здоровья человека. Если зубы болели или отсутствовали, то пища плохо переваривается, часть питательных веществ не усваивается, что нередко приводит к различным заболеваниям органов пищеварения. При повреждении зубов нарушается дикция, речь становится невнятной, интонацией. Статистика зубов часто отражается на внешнем облике человека (западают губы и щеки). Лишь постоянный уход и своевременное лечение способствуют сохранению зубов.

Забываем о гигиене

Наиболее распространенное заблуждение — мнение, при котором происходит развитие и разрушение твердой ткани зуба с образованием полости. Каркас поражает как постоянные, так и молочные зубы, в которых процесс происходит быстрее. Развитию заболевания способствуют неправильное питание (профилактика в виде употребления пищи, богатой кальцием, магнием, фосфором, калием и фтором), неправильный уход за зубами. Начинается заболевание с появления небольшого белого пятнышка на поверхности зуба, оно постепенно увеличивается, на его месте со временем образуется полость. Если вовремя не обратиться к врачу, процесс может закончить таким же повреждением зуба — развивается кариес, возможны и дальнейшие осложнения кариеса: воспаление околозубных тканей (гингивит) и воспаления (периостит).

Более тяжелые осложнения: воспаление кости челюсти остеомиелит, а также обширные гингивиты мягких тканей, поражение челюсти (абсцесс, флегмона). В запущенной стадии кариозной полости скапливается большое количество микробов. Такой зуб постоянный источник инфекции. Бактерии него попадают на миндалины, вызывая частые ангины. Широко распространенным и серьезным заболеванием околозубных тканей является пародонтит, при котором обнажаются корни зубов, на них откладывается зубной камень, воспаляется десна, появляется кровоточивость, зубы в конце концов расшатываются и выпадают. В целях профилактики заболеваний рекомендуется посещать стоматолога не реже 2 раз в год.

Уход за зубами и их защита



Чтобы сохранить зубы здоровыми, необходимо тщательно ухаживать за полостью рта. Для этой цели пользуются зубной щеткой и пастой или порошком, специальными средствами для полоскания рта. Лучше пользоваться мягкими щетками. Срок годности зубной щетки равен примерно 4-м месяцам. Естественно, что каждый член семьи должен иметь свою индивидуальную зубную щетку. После чистки зубов ее необходимо промывать теплой водой. Для того, чтобы щетка хорошо промывалась, лучше хранить щетку вверху.

Зубные порошки обладают очищающим действием, их рекомендуют применять при образовании обильного зубного налета и зубного камня. Зубные пасты также обладают очищающим действием. Существуют также специальные профилактические, противовоспалительные, противогрибковые, отбеливающие, а также укрепляющие десна пасты. При воспалении десны, пародонтоме, стоматите применяются настои и экстракты лечебных растений, которые обычно назначаются врачом.

При чистке зубов следует избегать десневой край. Чтобы полностью очистить поверхность зуба, следует сочетать горизонтальные, вертикальные и круговые движения. Горизонтальные, вертикальные и круговые движения зуба сначала проводят горизонтальными, а затем вертикальными движениями (от шейки зуба по направлению к жевательной поверхности). Жевательную поверхность зубов обрабатывают круговыми движениями.

Продолжительность процедуры около 2-3 минут. После чистки зубов полость рта необходимо тщательно прополоскать. Чистить зубы рекомендуется 2 раза в день: утром — с пастой, вечером — щеткой без пасты. Перед сном полость рта прополоскать водой.

Детей надо приучить ухаживать за зубами с 2-3 лет. Ребенок после 2 лет нужно научить полоскать рот после еды, а с 3 лет — пользоваться зубной щеткой (небольшого размера и мягкой), причем первым делом он должен чистить зубы без пасты.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

