

Здравствуйте!

Крепкий, могучий, как дуб.



Стройный как кипарис.



Здоровье надо беречь



Как
сберечь
здоровье?

Результаты анкетирования:

1. Хорошее ли у тебя зрение?

да – 24, нет – 3, не очень – 6

2.носишь ли ты очки?

да - 8

3. Сколько времени ты проводишь за компьютером?

до 30 мин. – 22, 1 час – 5, 4 часа – 2, 8-12 часов - 4

4. Есть ли на рабочем столе у тебя дома настольная лампа?

да – 31, нет - 2

5. Делаешь ли ты ежедневно гимнастику для глаз?

да- 9, нет – 17, иногда - 7

6. Кто такой офтальмолог?

знают – 13, не знают – 20

Результаты анкетирования:

1. Слушаешь ли ты музыку в наушниках?

Да – 13, Нет – 4, Иногда – 15

2. Как часто ты говоришь по телефону в течение дня?

1-5 раз – 18, 5-10 раз – 9, более 10 раз – 10

3. Любишь ли ты громко слушать музыку?

Да – 13, нет – 10, иногда – 9

4. Часто ли ты повышаешь голос?

Да -9, нет – 12, иногда -11

5. Встречаешься ли ты с раздражающими звуками в течение дня?

Да – 14, нет – 8, иногда - 10

Результаты анкетирования:

- 1. Нужно ли заниматься утренней гимнастикой?** Да – 30, нет – 2
- 2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?** Да – 24, нет – 4, иногда - 4
- 3. Для чего вы делаете утреннюю зарядку?** здоровье – 16, бодрость – 5, сила – 4, не знаю -3,
- 4. Как часто вы её делаете?** Часто – 22, редко – 10
- 5. Легко ли вы встаете утром?** Да – 18, нет – 8, не очень – 5, тяжело – 1



Результаты анкетирования:

1. Завтракаешь ли ты утром?

Да – 24, Нет – 1, иногда – 8

2. Ты обедаешь в одно и то же время?

Да – 11, Нет – 5, Не всегда – 17

3. В какое время ты ужинаешь?

До 20 часов - 21, до 21 часа - 9, после 22 часов – 3

4. В какое время ты ложишься спать?

В 21 час - 4, В 22 часа – 16, позже 22 часов – 13

**Будьте
здоровы!**

Информационные ресурсы:

- images.yandex.ru природа фото
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D6%E8%E3%F3%ED>
- Сюи Минтан, Тамара Мартынова. Чжун Юань цигун. Первая ступень. Ганга, Да-Ю. 2013.
- <http://mirknig.com/2009/11/02/gimnastika-dlya-glaz.html>
- Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Гимнастика для глаз. Физкультура и спорт, Москва. 1988.
- <http://mirknig.com/2012/03/23/pitanie-shkolnika.html>
- Питание школьника. Амфора. 2012.
- http://school73izh.ucoz.ru/news/skachat_knigu_kak_sokhranit_slukh_taras_procenko/2014-03-05-286
- Проценко Тарас Анатольевич. Как сохранить слух. АСТ-Пресс, 2006 г.
- <http://detectivebooks.ru/book/4906081/>
- Мельников Илья - Рациональное питание детей школьного возраста.
- Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. Сфера. М. 2003.
- Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учеб. для 2-го класса четырехлетней начальной школы. М., 1995.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.
- Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. СПб., 1997.
- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995.
- Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. М., 1997.
- Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб., 1997.
- Слепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / Под ред. Г.М. Королева. М., 1996.
- Физкультура для всей семьи / Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. М., 1989.
- Энциклопедический словарь юного биолога / Сост. М.Е. Аспиз. М., 1986.
- И. Энциклопедический словарь юного спортсмена / Сост. И.Ю. Со-сновский, А.М. Чайковский. М., 1980.