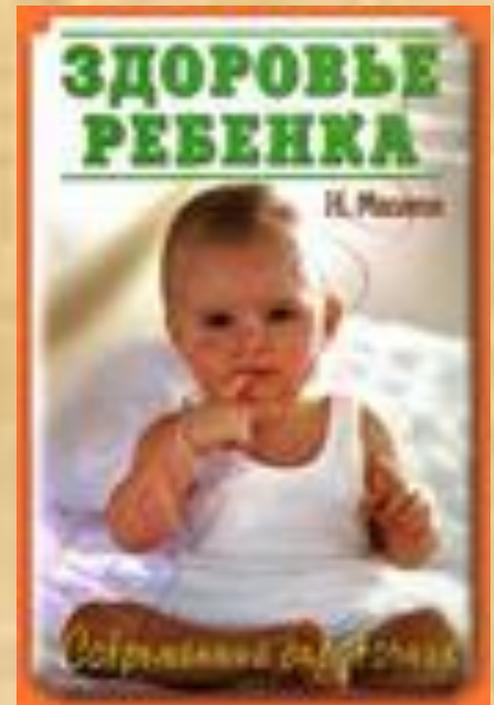


# Здоровье наших детей

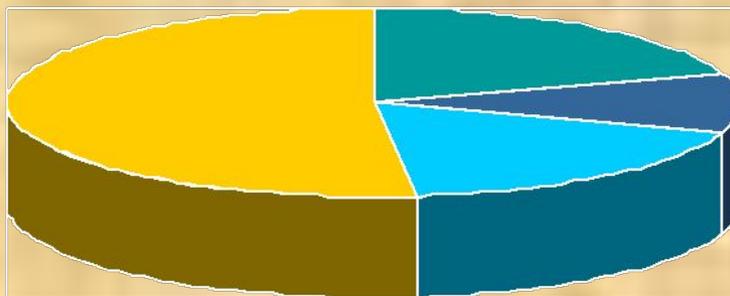
Родительское собрание

составила: учитель начальных классов  
Важнова А.В.



В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления учащихся школьного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма.

# От чего зависит здоровье?



- Окружающая среда 20%
- Помощь здравоохранения 10%
- Наследственность 18%
- Образ жизни 52%

# ЧТО МЕШАЕТ НАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

ЛЕНЬ



ПЛОХОЕ  
САМОЧУВСТВИЕ



СКУКА



БОЛЕЗНЬ



# Факторы, влияющие отрицательно на наше здоровье:

- Неправильное питание;
- Малоподвижный образ жизни;
- Компьютеризация;
- Вредные привычки;
- Стресс.
- И др.

# Питание

Правильное питание - основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя..

# Малоподвижный образ ЖИЗНИ

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2 часов у телеэкрана.

# Последствия:

- усталость органов зрения и слуха
- головные боли
- сонливость, апатия
- это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала
- проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи
- Отсутствие стойких интересов и увлечений

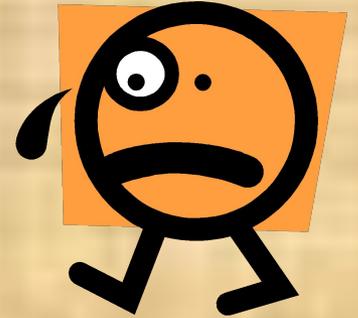
## Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.

# Вредные привычки:

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Игромания

# Стресс



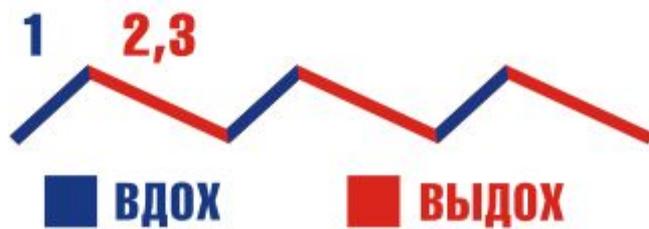
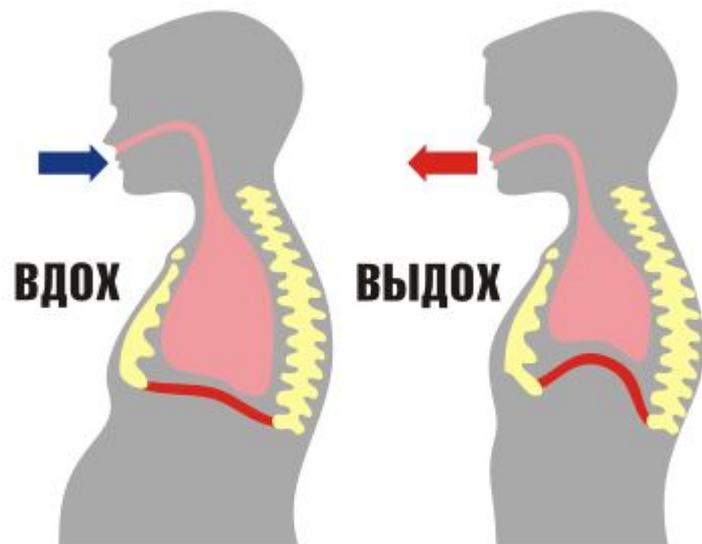
наносит удар  
по слаженной работе  
дыхательной  
и сердечно-сосудистой  
систем, ухудшает  
здоровье

# Всем известно, что:

- без еды человек может прожить 30-40 дней,
- без воды – 5-10 дней,
- без воздуха – всего лишь несколько минут

*А это означает, что дыхание – важнейший физиологический процесс в организме*

# ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**