

«Моё здоровье в моих руках»

*заместитель директора по УВР,
учитель начальных классов
Машова Нина Александровна*

الحسين

Цель: Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

Главное в жизни - это
здоровье!

С детства попробуйте это
понять!

Главная ценность - это
здоровье!

Его не купить, но легко
потерять.

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

- **Быть здоровым - значит быть физически и духовно полноценным человеком.**



- **Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.**

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни

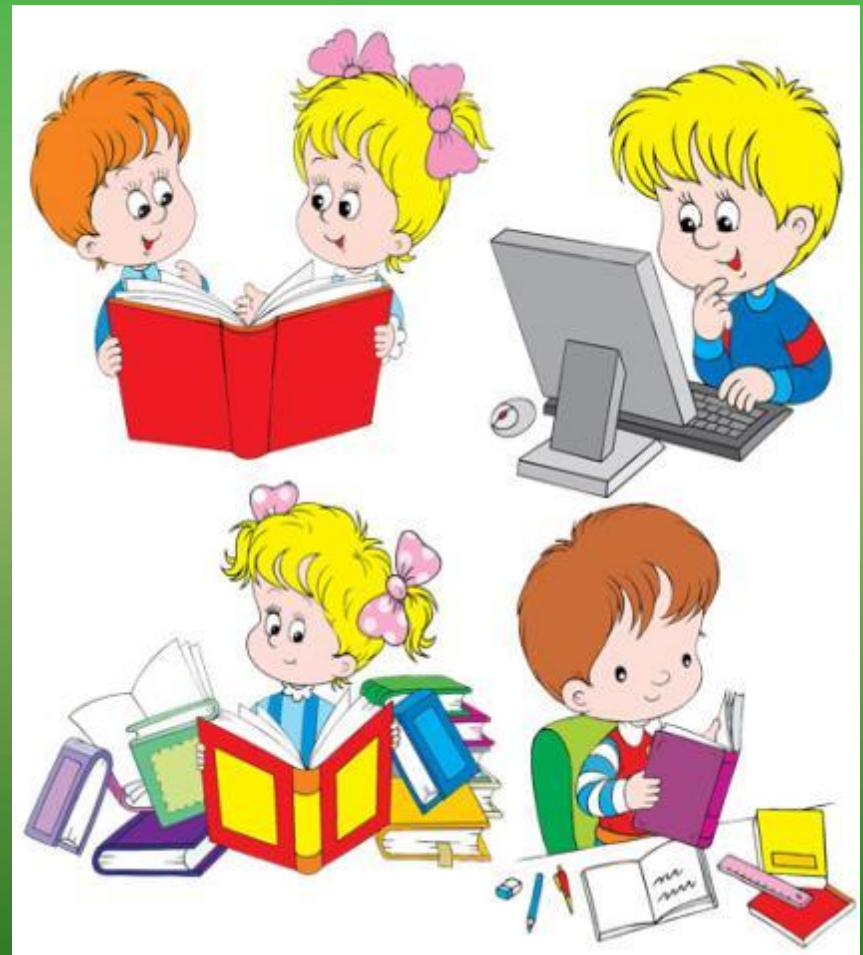


Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- двигательная активность
- безопасное поведение дома, на улице, на работе

Режим дня школьника

- Пробуждение
- Утренняя зарядка
- Завтрак
- Занятие в школе
- Обед
- Прогулка
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Сон



1000 лет назад великий врач
Древнего Востока Авиценна
писал:

С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А , может быть, и
более.

Микстуры, порошки –
К здоровью ложный
путь.

Природою лечись –
В саду и чистом поле.

Спинки дружно все
прогнули-

Вот и мышцы
отдохнули.

Повернулись вправо-
влево-

Стало гибким наше
тело.

Руки к солнцу
потянули,

Опустили и
встряхнули.

Носом воздух мы

Зачем мы едим?

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому и психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища – источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Белок (содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире)



Жиры (содержатся в сливочном и растительном масле)

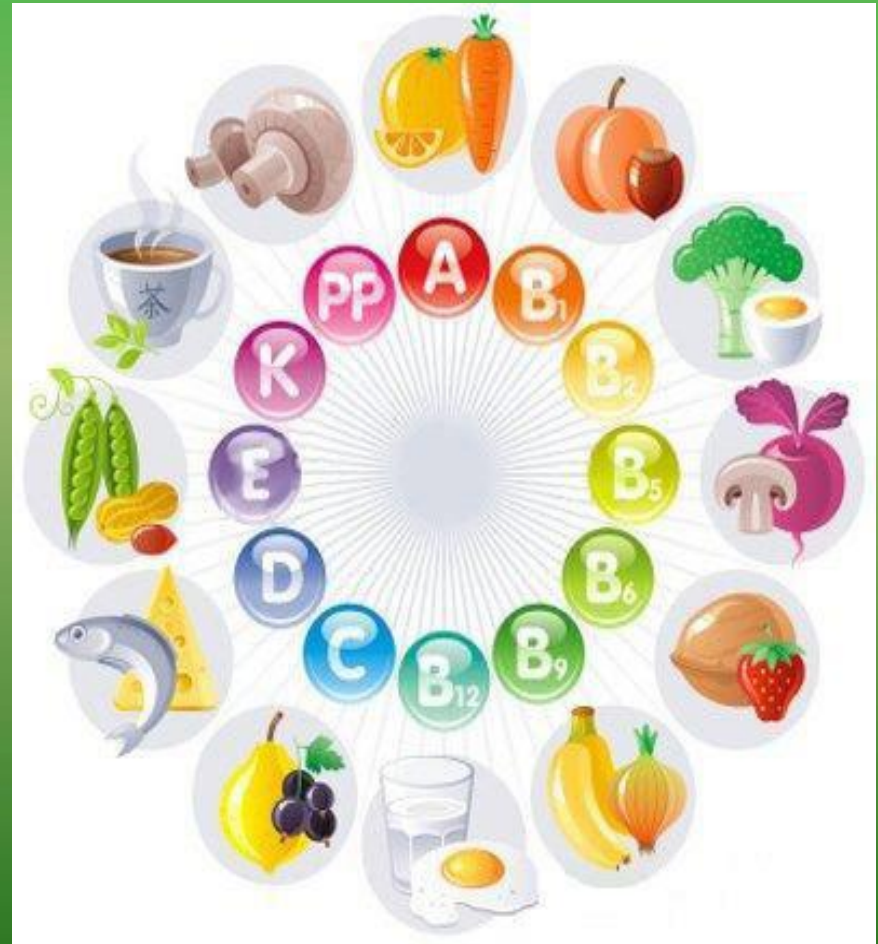


Углеводы (содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях)



Витамины

- Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.
- Витамины содержатся в овощах, фруктах.



Питаться школьник должен

- четыре-пять раз в день в определенное время
- это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения



Завтрак

(Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца.



Обед

(Наиболее обильный прием пищи. Он должен состоять из трех блюд:

- Первое (супы, бульоны)
- Второе (мясные, рыбные, крупяные блюда)
- Третье (компот, чай)



Полдник (Может состоять из молочных продуктов, чая со сдобой или бутербродом)



Ужин (Состоит из: творога или яйца, каши, кисель или кефир.)



Что нельзя пить и есть детям?



«Чистота — залог здоровья».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



«Письмо ко всем детям по одному важному делу»

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо
И прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки или колодца,
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите – не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто
До свиданья! Мойдодыр.



Как сделать воздух чистым?

Проветривать комнаты

Проводить влажную уборку

Озеленять жилые помещения



Всё о зубах

- Зубы нужно чистить дважды в день.
- Первый раз лучше всего чистить утром, сразу после завтрака, а второй раз – на ночь, перед сном.
- В течение дня полость рта также должна очищаться после каждого приема пищи или сладких напитков хотя бы с помощью жвачки или полоскания.
- Длительность чистки зубов очень важна. Очищая на скорую руку, вы не даете зубам должного ухода. Процесс чистки должен занимать 2 – 4 минуты.
- Очищать нужно не только зубы, но и язык и небо



Зрение

- Каждый ребенок понимает, что зрение нужно беречь с детских лет.

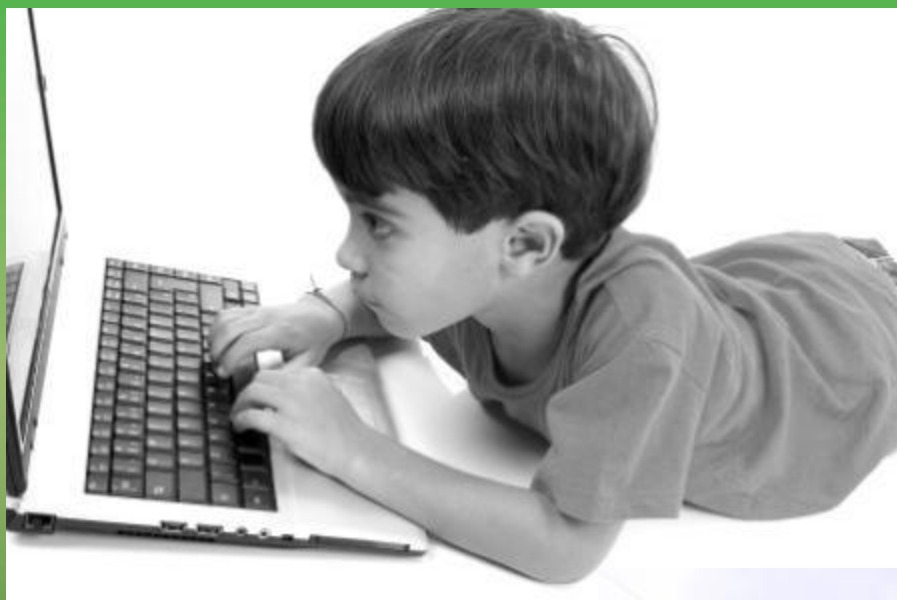


Упражнения для глаз

- **Упражнение 1.** Поочередно замуриваем глаза на 3-5 секунд, после чего столько же времени держим их открытыми. Так можно повторить раз шесть.
- **Упражнение 2.** Быстро моргать на протяжении нескольких минут.
- **Упражнение 3.** Помассируйте веки круговыми движениями пальцев в течение одной минуты.
- **Упражнение 4.** Смотрите вдаль перед собой 2-3 секунды. После чего переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.



Как делать нельзя



Причины нарушения осанки.

- Большой вес школьного портфеля.
- Несоответствие школьной мебели росту ребенка.
- Нарушение зрения - ребенок вынужден низко наклоняться над тетрадью.
- Недостаточная двигательная активность.
- Слабое (плохое) развитие мышечного корсета.

СОН

Для ребёнка важен
достаточный по
продолжительности ночной
сон (8-10 часов).



Если вы всё-таки заболели,
вам придётся обратиться к
врачу. Но какому?



ПЕДИАТР

Будьте здоровы!

الحسين