

# «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



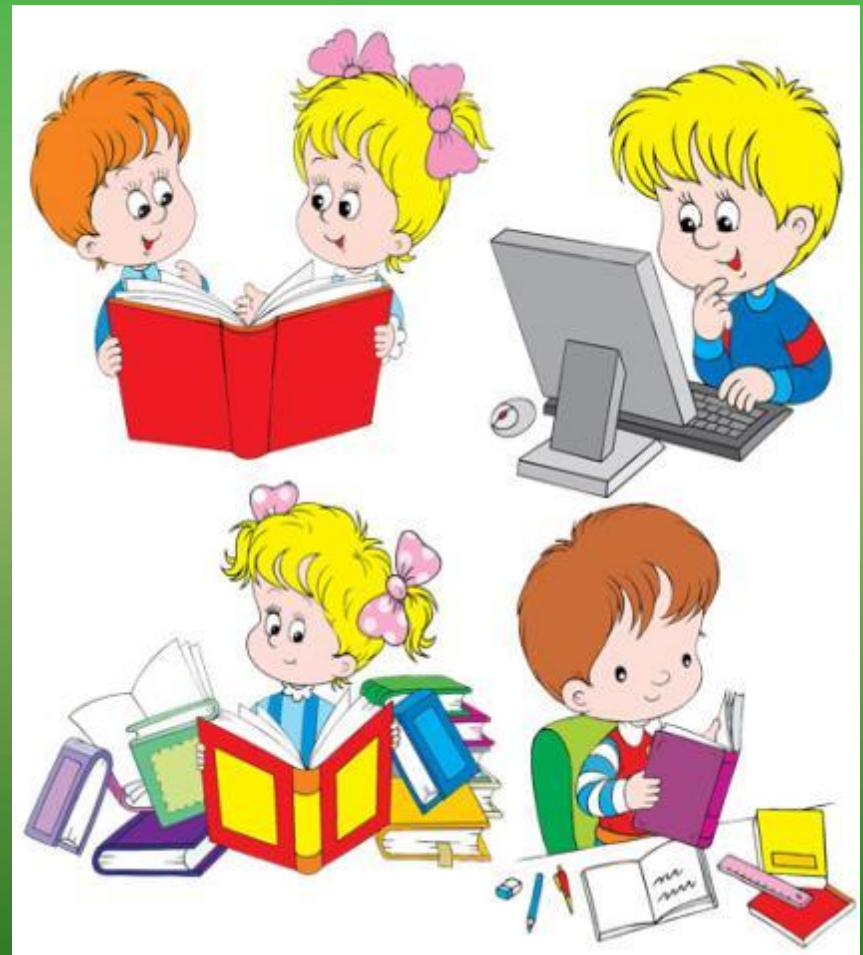


# Что способствует сохранению и укреплению здоровья

- 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 нервно-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)

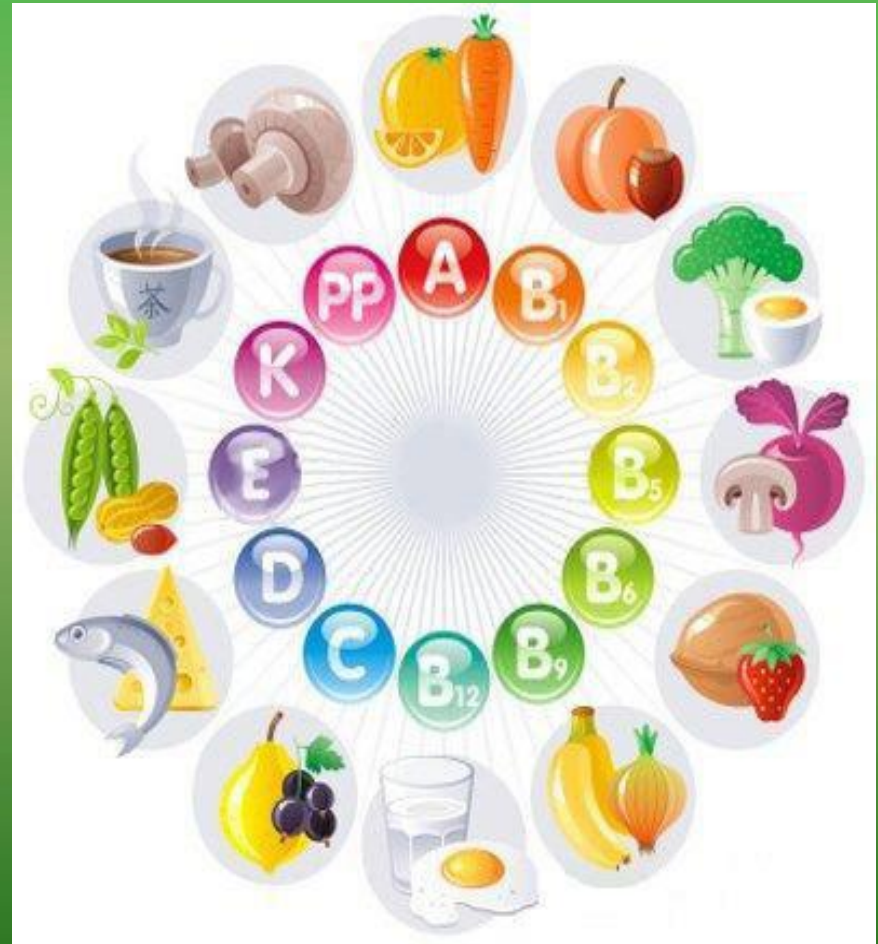


**Углеводы** (содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях)



# 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.



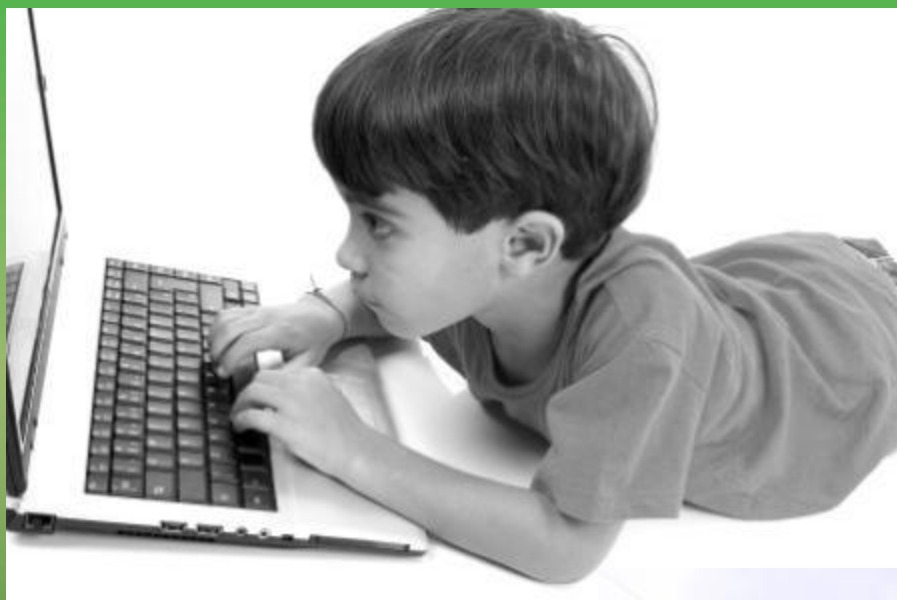


# Упражнения для глаз

- **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