

Ваше здоровье в ваших руках!

«Я не знаю большей красоты , чем здоровье.»
Г. Гейне.

Выполнил: воспитатель ГПД Лупейчук Олеся Владимировна



Что такое здоровье?

Здоровье-это состояние полного физического, психического и нравственного благополучия при отсутствии болезней и дефектов.



Тест «Ваш образ жизни»

Инструкция: оцените свою деятельность по десятибалльной системе (10-делаю, 1-не делаю)

<i>№</i>	<i>Виды физической активности</i>	<i>регулярно</i>	<i>нерегулярно</i>	<i>не делаю</i>
1	Утренняя гимнастика			
2	Передвижение в школу, из школы пешком			
3	Физкультура в школе			
4	Физкультура в свободное время (секции)			
5	Экскурсии на природу в выходные дни			
6	Закаливание			
7	Участие в спортивных соревнованиях			
8	Выполнение физической работы дома			

Штрафные очки (вычитаются из суммы):

- за курение – 10 баллов;
- за употребление спиртных напитков – 10 баллов;
- за нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;
- за несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Если по итогам тестирования вы набрали более 60 баллов, то получаете оценку – **«отлично»**; более 45 баллов – **«хорошо»**; более 25 баллов – **«удовлетворительно»**; менее 25 баллов – **«неудовлетворительно»**.

Как быть здоровым?

Здоровье

**Полноценное
питание**

**Физические
движения**

отдых

**Здоровый
Образ
жизни**

**Пополнять
Недостающее
здоровье**

**Восстанавливать
Утраченное
здоровье**

**Постоянная
Творческая
деятельность**

Слагаемые здоровья

Образ жизни	Наследственность	Окружающая среда	Здравоохранение
50%	20%	20%	10%

Эталон здоровья



Эталоном здоровья, живым Ильёй Муромцем называли **Ивана Поддубного**.

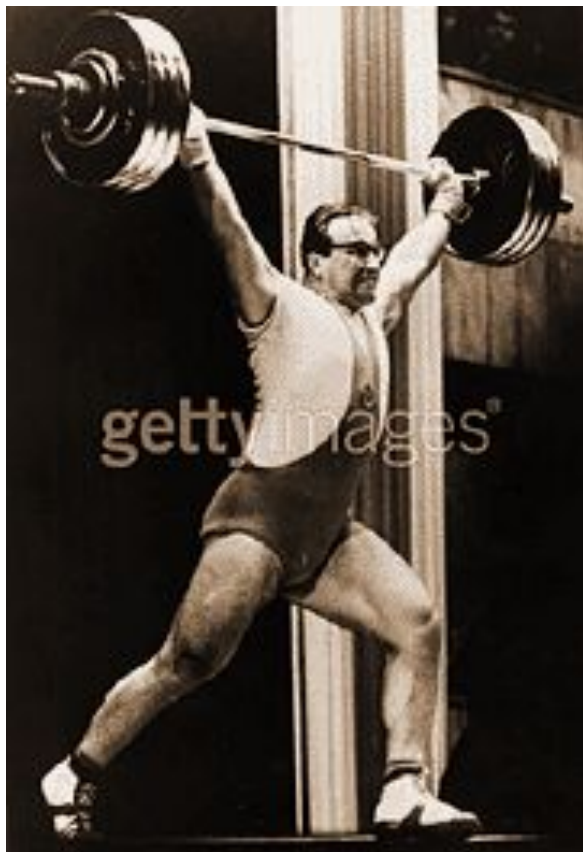
Его детство и юность были наполнены трудом. Иван накапливал силы, пася скот, он играючи поднимал баранов.

Он загорелся желанием овладеть мастерством атлетизма. Не раз терпел поражение, но снова боролся.

В конечном итоге - звание Чемпиона Чемпионов.

В 72 года был непобедим на Борцовском ковре.

Самый сильный



Самый сильный человек планеты **Юрий Власов** стал ещё и крупным учёным, доктором технических наук, видным журналистом.

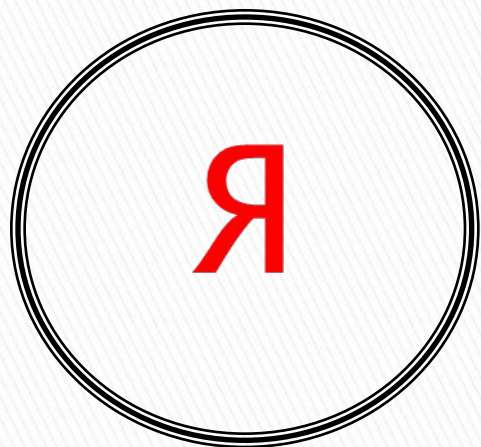
Сильная воля, упорство, умение управлять собой помогают использовать резервы своего организма . Такой человек умеет сосредоточиваться и побеждать даже после того, как потерпел поражение.

Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья

- ▣ **Вооружите себя знаниями в области анатомии и медицины.**
- ▣ **Развивайте гигиенические навыки.**
- ▣ **Ухаживайте за зубами (не забывайте чистить зубы утром и перед сном; 2 раза в год посещайте стоматолога).**
- ▣ **Одевайтесь по погоде.**
- ▣ **Нельзя лечиться самим.**
- ▣ **Составьте распорядок дня (подготовка домашних заданий – 2,5-3 часа в день, занятия по интересам – 1 час, занятия спортом – 1 час в день).**
- ▣ **Как можно чаще бывайте на воздухе (в лесу, у реки, в походе, на лыжах, велосипеде) – ежедневно 2-3 часа.**
- ▣ **Питайтесь в одно и то же время (не реже 4 раз в день).**
- ▣ **Берегите глаза, не смотрите долго и много телевизор, компьютер**
- ▣ **Контролируйте свою осанку. Не сутультесь, сидите прямо.**
- ▣ **Носите удобную обувь в соответствии со своим размером.**
- ▣ **Сохраняйте в трудные минуты присутствие духа. Боритесь с плохим настроением. Избегайте мрачных мыслей.**

«Я – забота о здоровье»

Дайте оценку своего « Я
– забота о здоровье» по
5-бальной системе



=

- Делаю зарядку
- Соблюдаю режим
- Правильно питаюсь
- Слежу за осанкой
- Соблюдаю гигиену
- Ухаживаю за зубами
- Берегу глаза
- Контролирую показатели своего здоровья