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>	Виды физической активности	регулярно	нерегулярно	не делаю
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

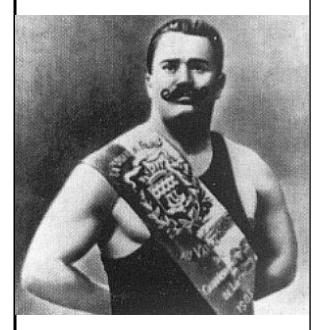
Образ жизни	Наследственность	Окружающая среда	Здравоохранение
50%	20%	20%	10%

От чего зависит здоровье?

От экономических, экологических и других условий. Но очень многое находится в собственных руках человека: есть ли привычки, способствующие укреплению здоровья; умеет ли он в повседневной жизни учитывать показатели своего здоровья. Одним словом, бережет ли, укрепляет ли свое здоровье.



Эталон здоровья



Эталоном здоровья, живым Ильёй Муромцем называли Ивана Поддубного.

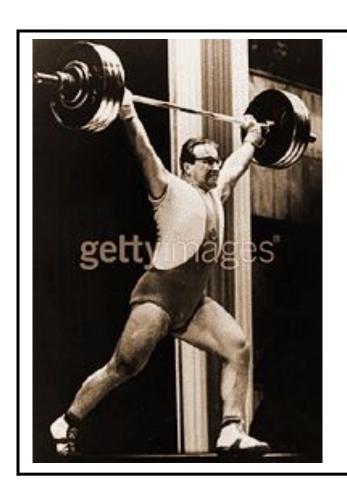
Его детство и юность были наполнены трудом. Иван накапливал силы, пася скот, он играючи поднимал баранов.

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.

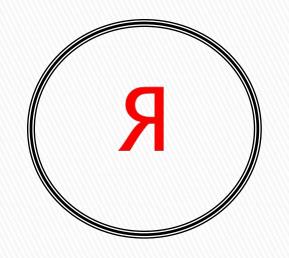
Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья

- □ 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