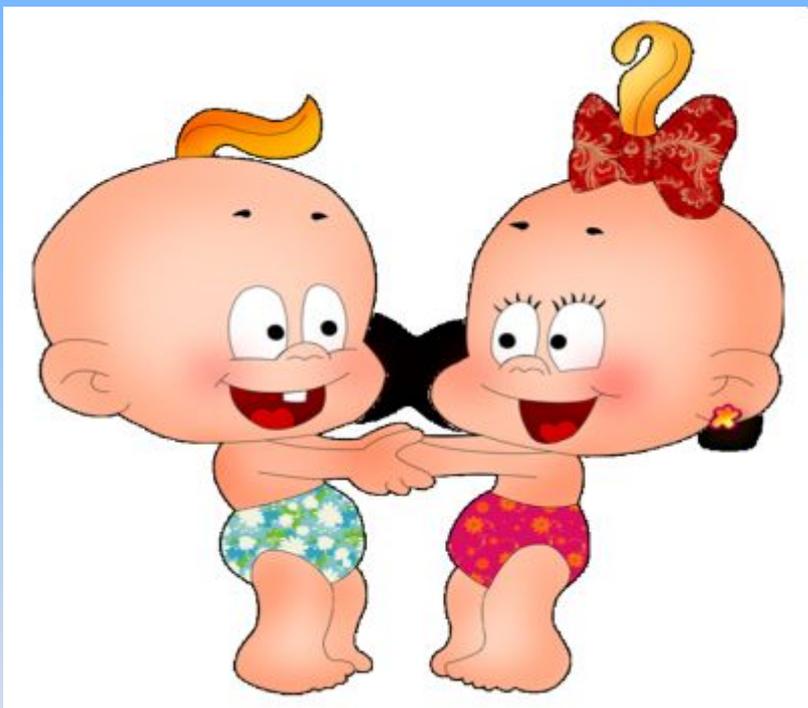


Здоровье детей – в наших руках



"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"
Академик, хирург Н. М. Амосов.



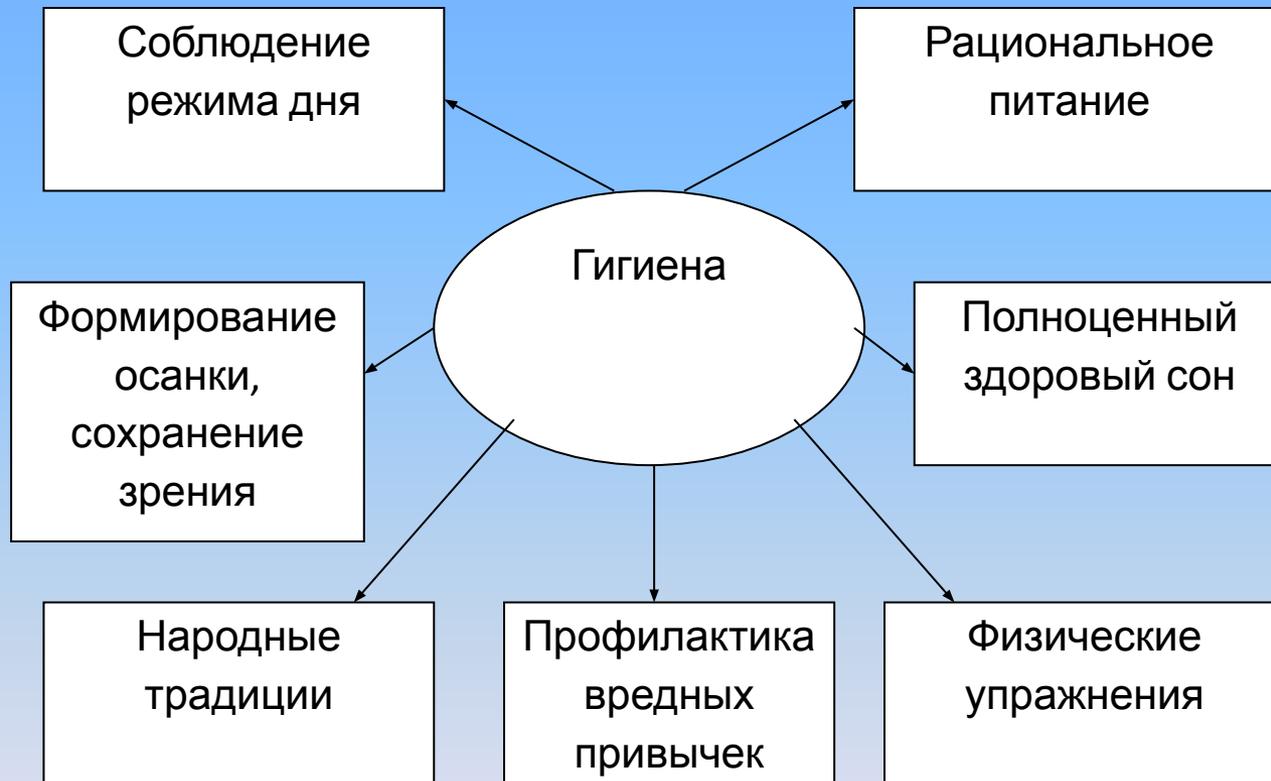
«Кто такой здоровый человек?»

Кто такой здоровый человек?

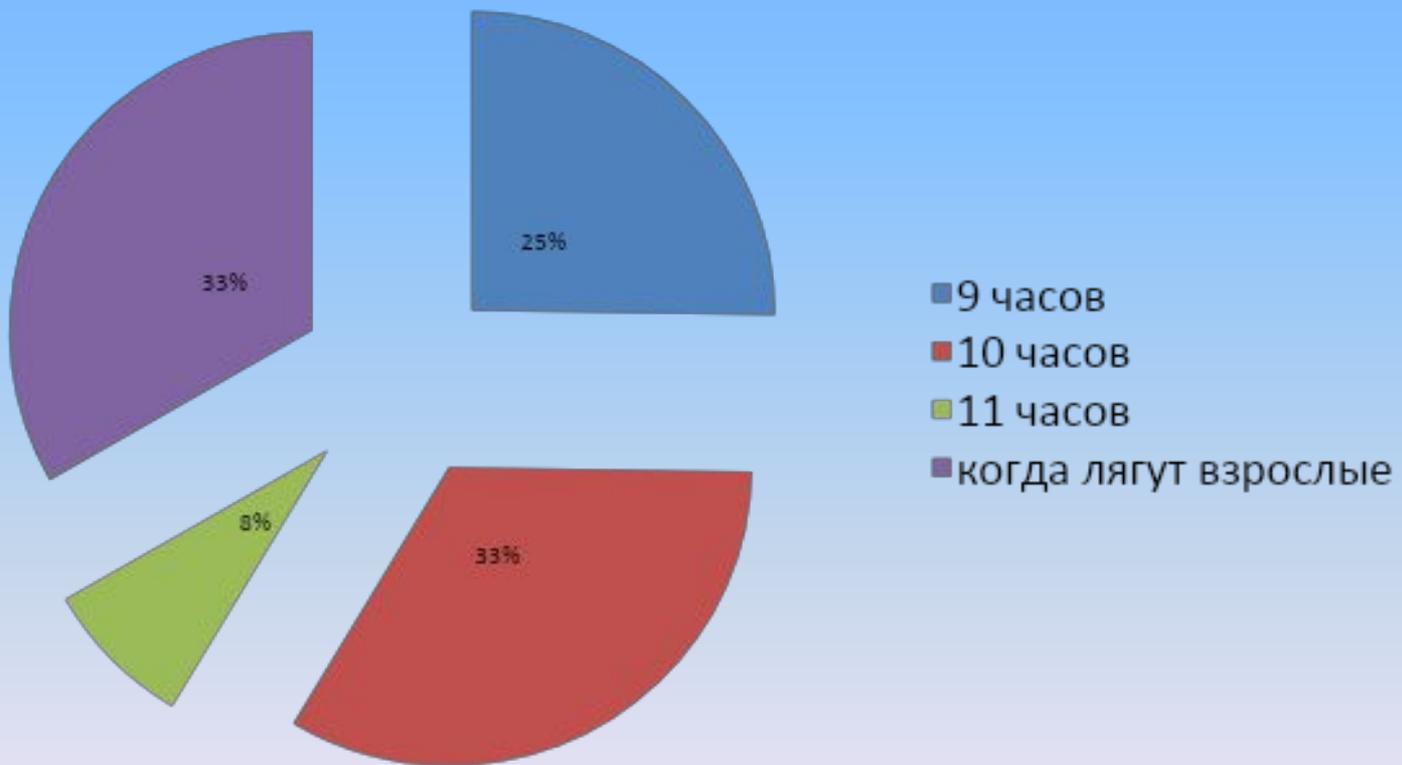
Высказывания детей:

- занимается спортом и ведёт здоровый образ жизни;
- не пьёт, не курит, делает зарядку;
- делает утром зарядку, ест много мяса;
- когда он не болеет;
- не знаю.

Что такое гигиена?



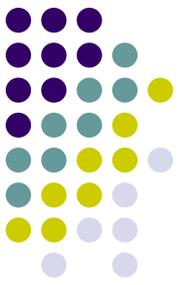
Я ложусь спать



Начало дня младшего школьника



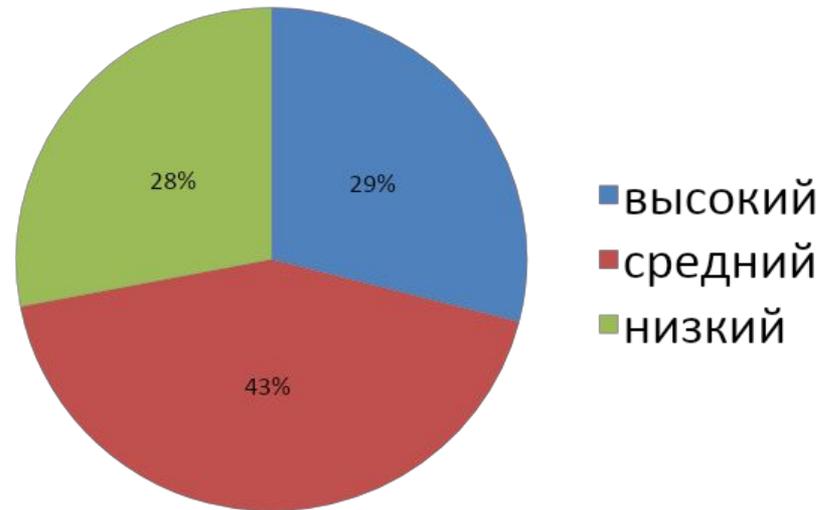
После 7 лет ребенку не обязательно спать днем, ночью ребенок в этом возрасте должен спать не менее 9-10 часов.



Результаты:

В течение 2011 -2012 учебного года я вела мониторинг по уровню здоровья учащихся. Н.М. Амосов предлагает следующую шкалу уровня здоровья:

- высокий – ученик не болел в течение года;
- средний – болел в период эпидемии;
- низкий – болел чаще.





ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

ограниченное употребление

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2-3 порции

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

3-5 порций

ОВОЩИ

3-5 порций

ФРУКТЫ

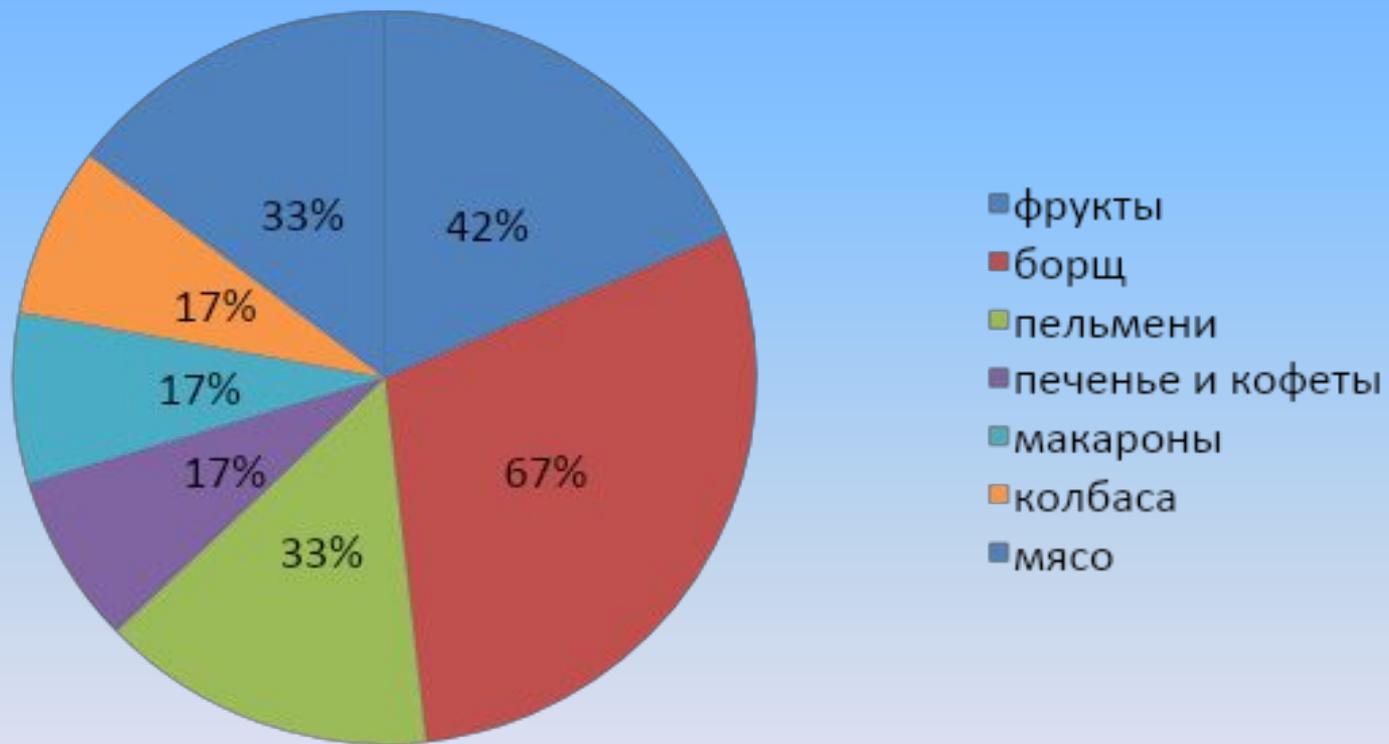
2-4 порций



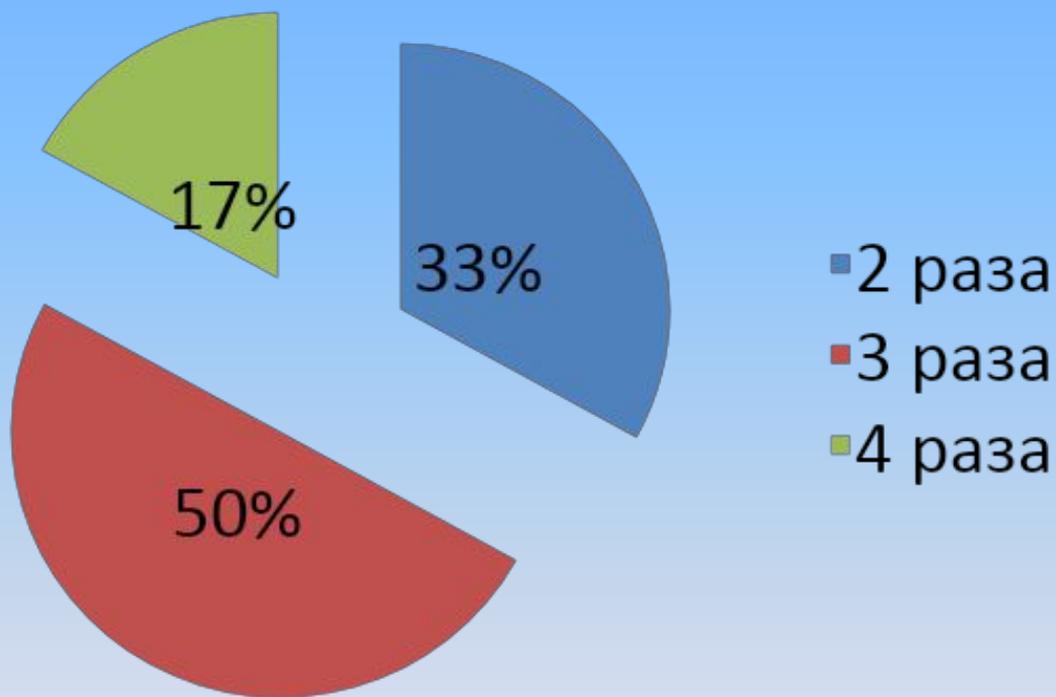
ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

6-11 порций

Я выберу, если хочу кушать:



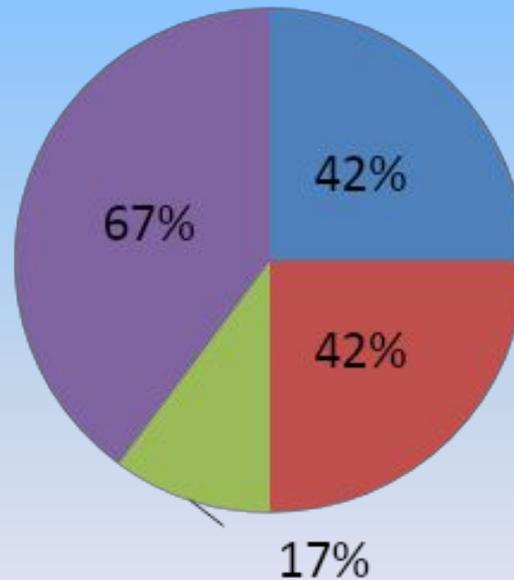
Сколько раз в день ты ешь?



Когда у меня свободное время

Я ...

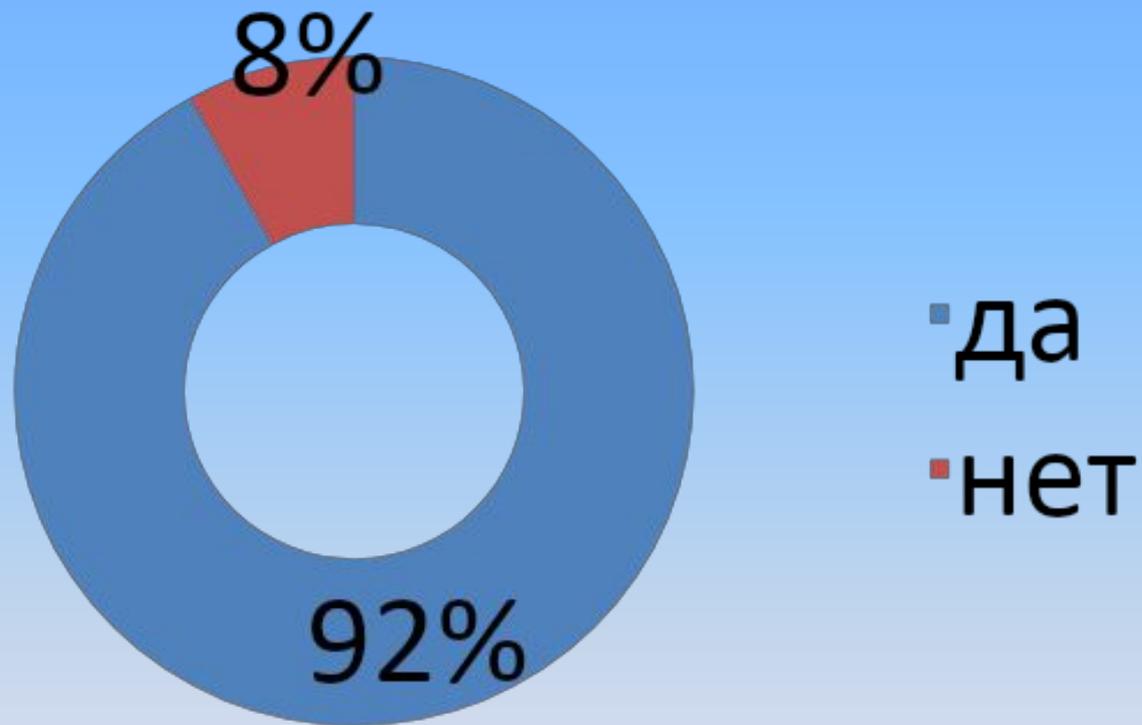
- читаю
- играю с любимой игрушкой
- играю на компьютере
- гуляю



За компьютером я провожу...

- 30 минут
- 1 час
- 3 часа
- нет компьютера

Считаешь ли ты себя здоровым человеком?



**Сбережем здоровье
наших детей!**