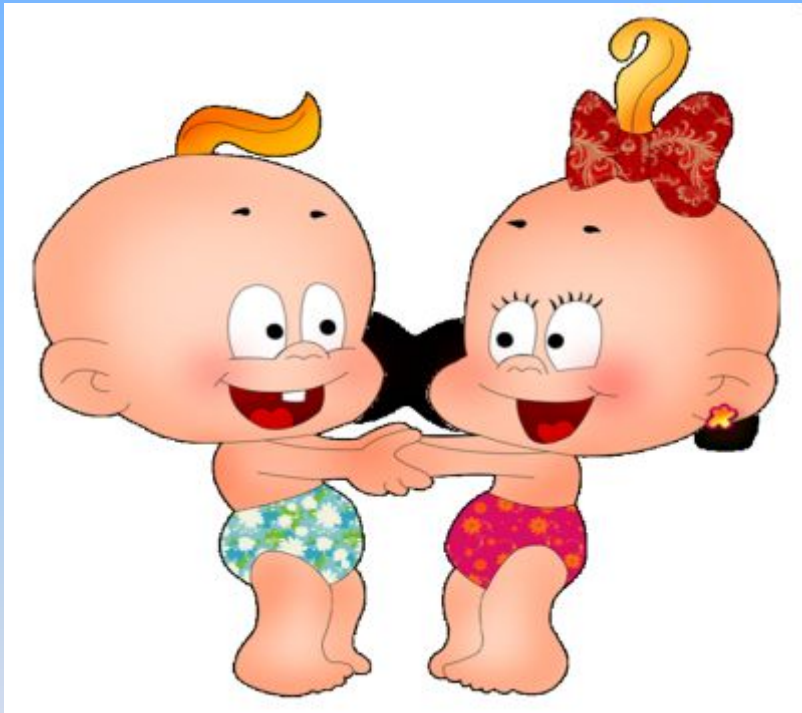


# *Здоровье детей – в наших руках*



**"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.**



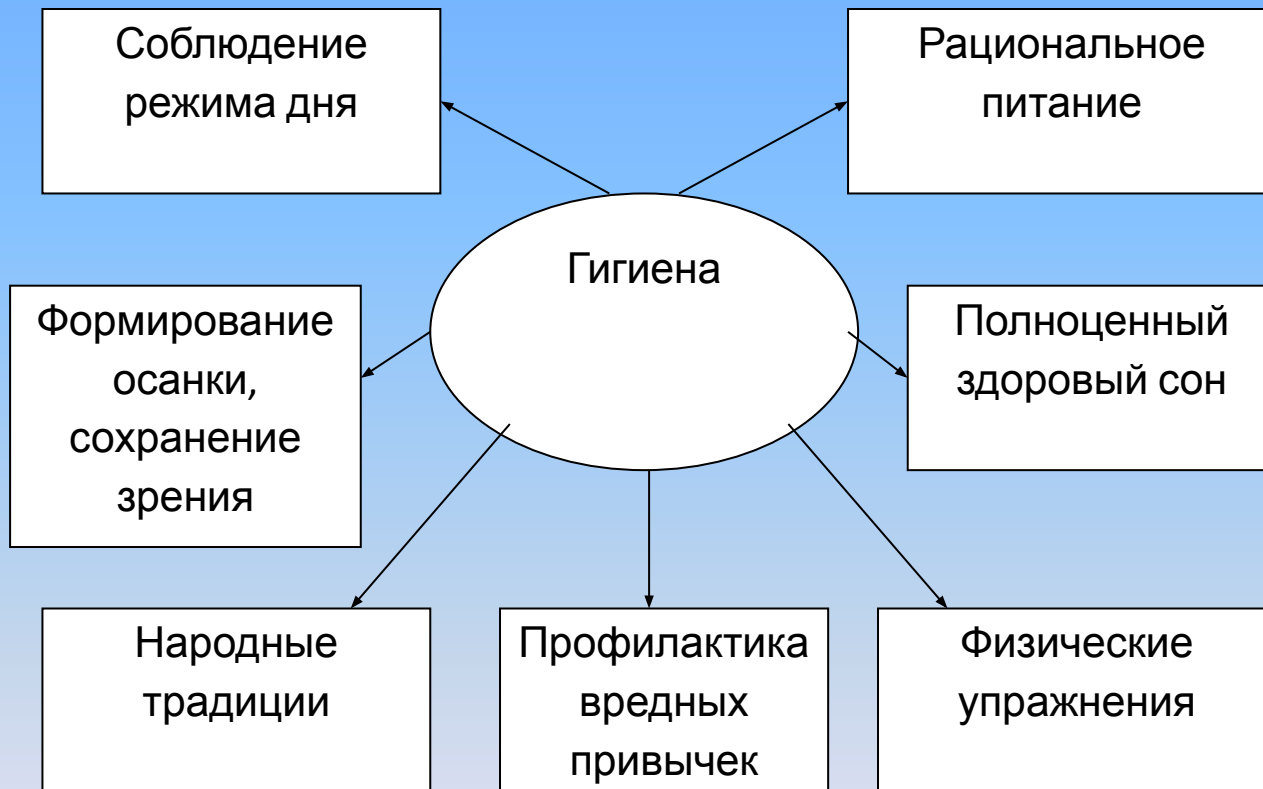
**«Кто такой здоровый человек?»**

# *Кто такой здоровый человек?*

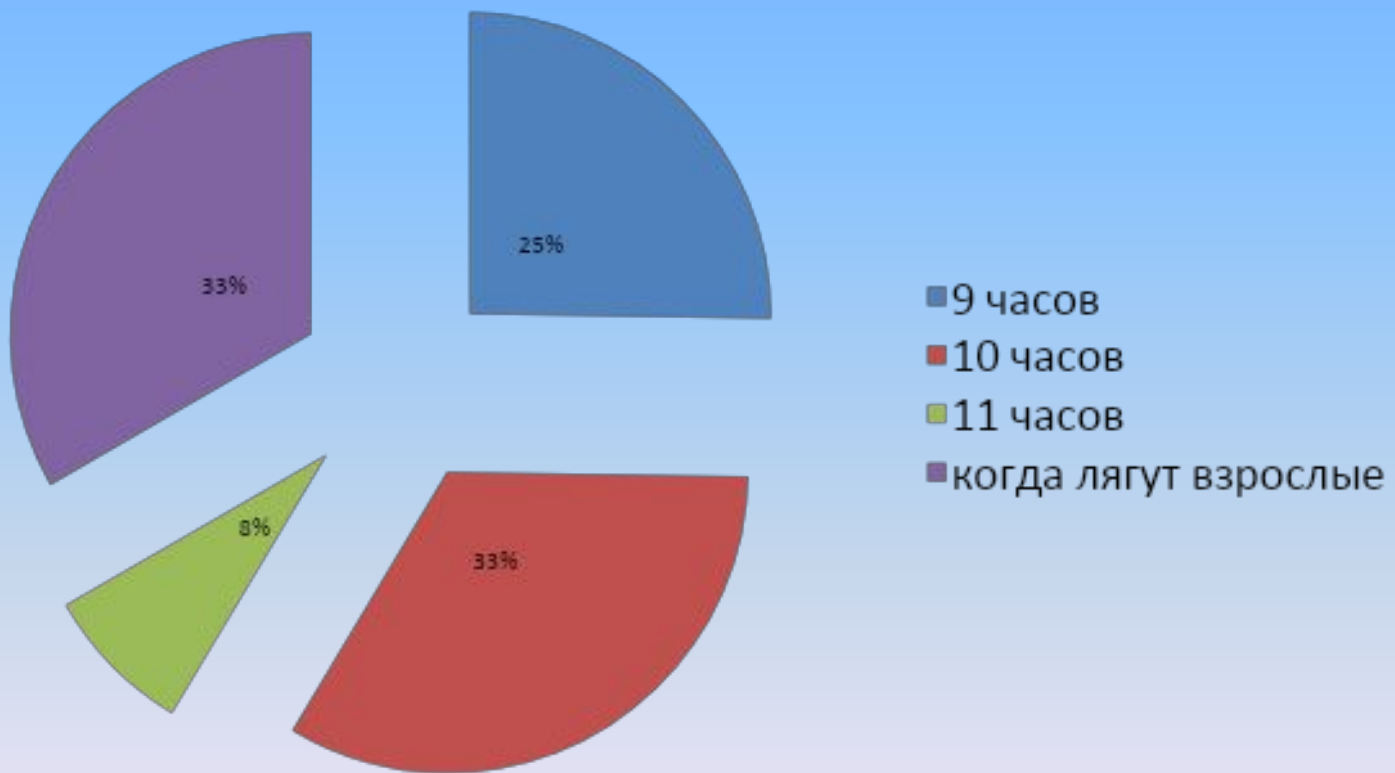
*Высказывания детей:*

- 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.

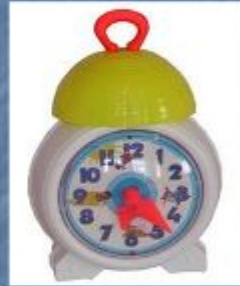
# Что такое гигиена?



# Я ложусь спать



## Начало дня младшего школьника



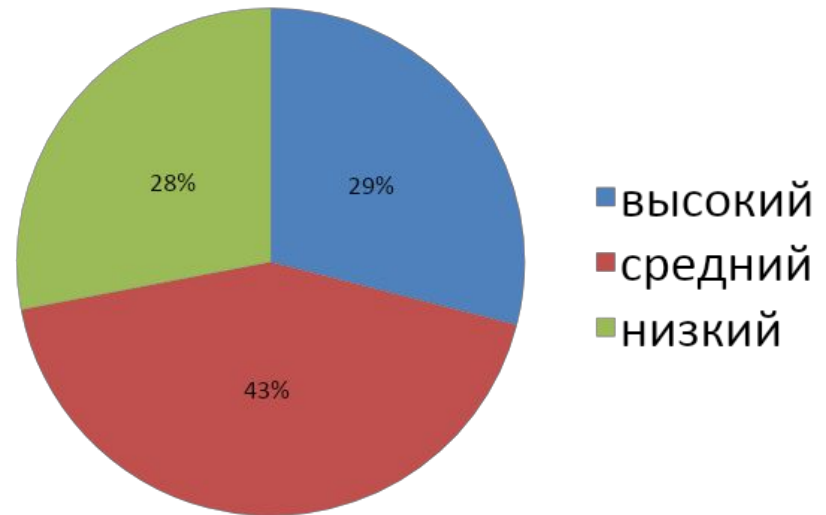
**После 7 лет ребенку не обязательно спать днем, ночью ребенок в этом возрасте должен спать не менее 9-10 часов.**



# 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**

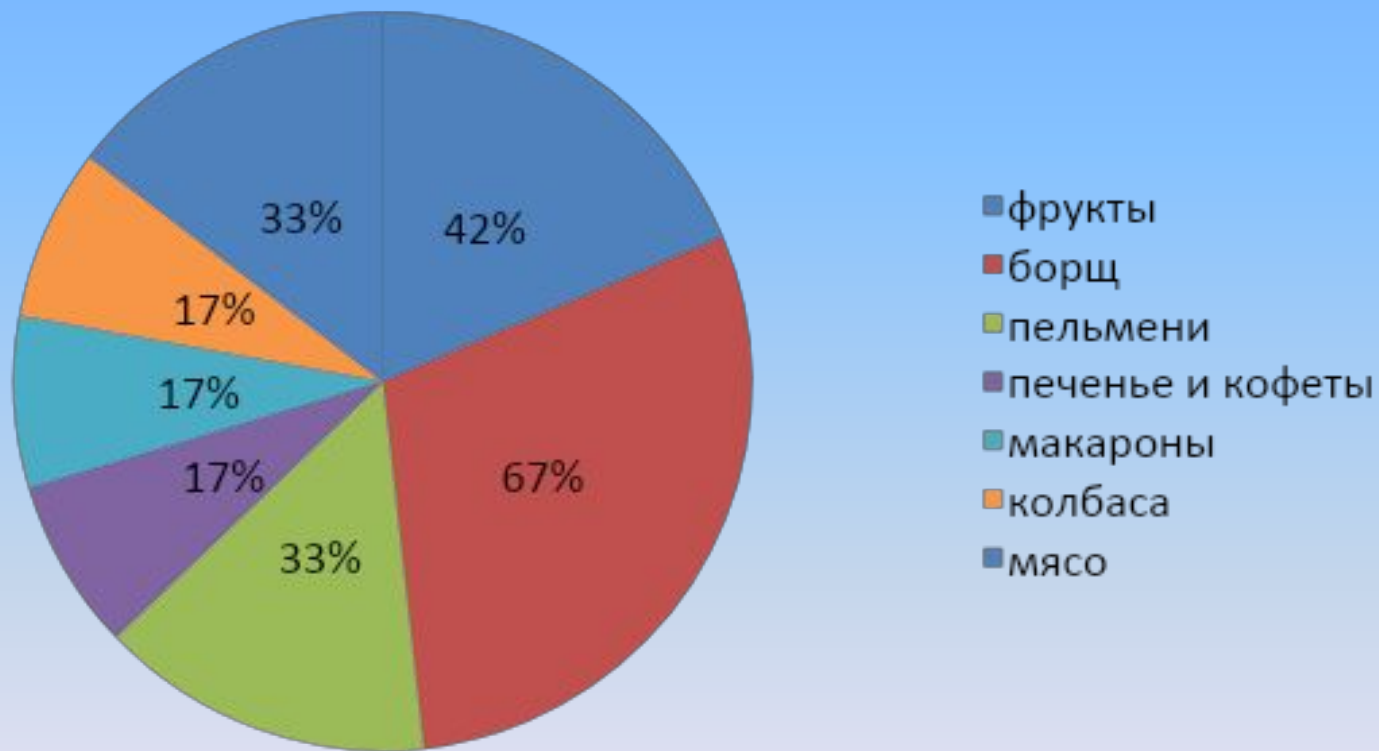
2-4 порций

**ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ**

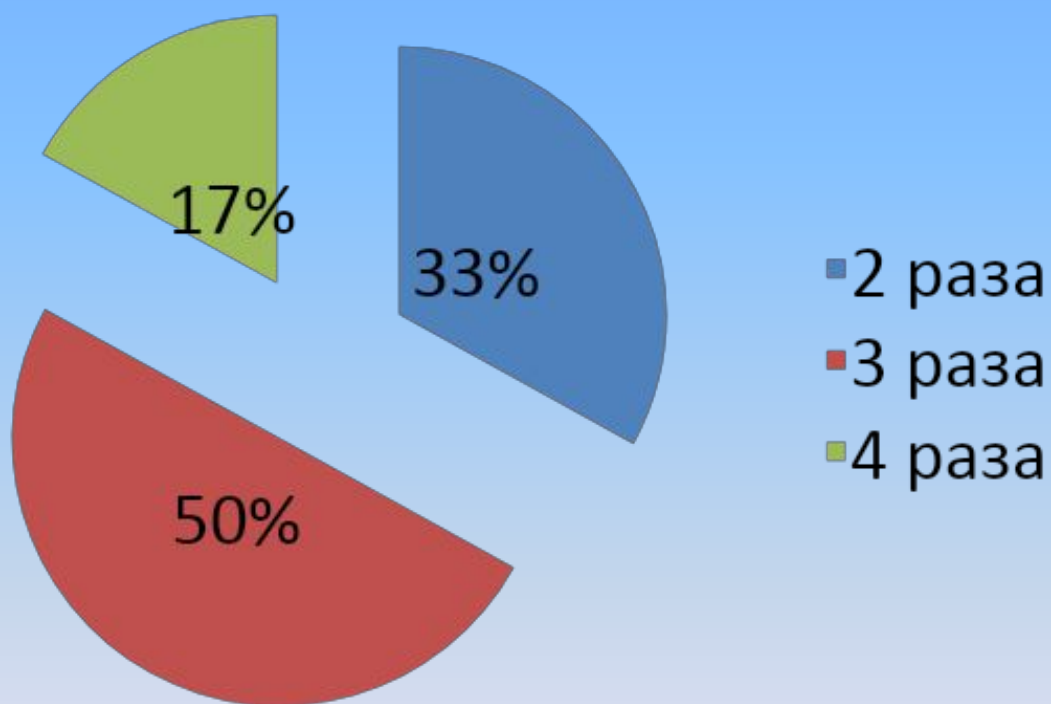
6-11 порций



# *Я выберу, если хочу кушать:*



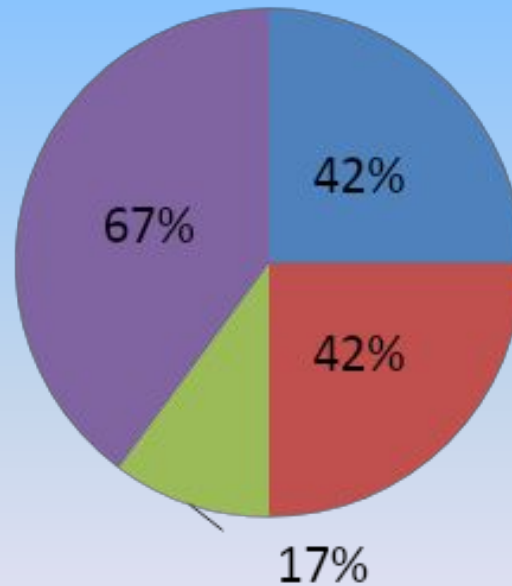
# *Сколько раз в день ты ешь?*



# Когда у меня свободное время

Я ...

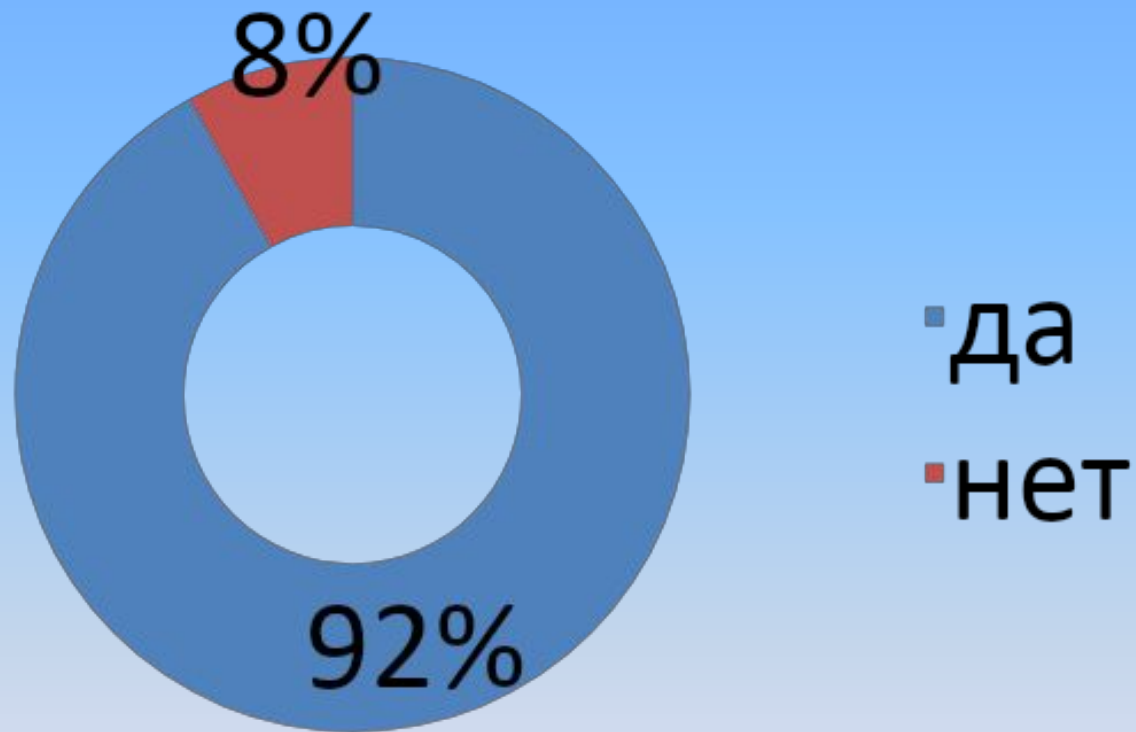
- читаю
- играю с любимой игрушкой
- играю на компьютере
- гуляю



# *За компьютером я провожу...*

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

# Считаешь ли ты себя здоровым человеком?



**Сбережем здоровье  
наших детей!**