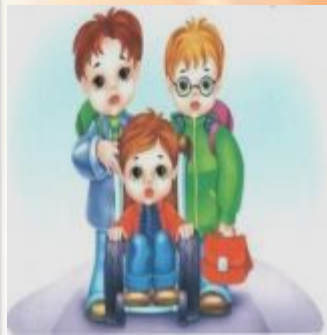


# Охрана здоровья школьника



Семинар – групповые практические занятия под руководством педагога. На родительском собрании, проводимом в форме семинара, учитель выступает в роли преподавателя, а родители – в роли студентов, которые коллективно пытаются решить ту или иную поставленную задачу практическим путём.

Цель: составить Памятки - здоровья для учащихся.



# Памятка для учащихся № 1



- Дорогой друг, если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.
- — *Вставай всегда в одно и то же время!*
- — *Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!*
- — *Утром и вечером тщательно чисти зубы!*
- — *Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!*
- — *Совершай длительные прогулки!*
- — *Одевайся по погоде!*
- — *Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!*
- — *Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!*
- — *Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!*



# Памятка для учащихся №2



- **Ребята!**

- С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!
- — *Читайте и пишите при хорошем освещении!*
- — *При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!*
- — *Не проводите много времени у компьютера и телевизора!*
- — *Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!*
- — *При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!*
- — *Своевременно обращайтесь к врачу!*
- — *Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!*



# Шесть рецептов здоровья!



## *Первый рецепт здоровья*

*здоровья Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.*

## *Второй рецепт здоровья*

- *двигательная активность.*  
*Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.*



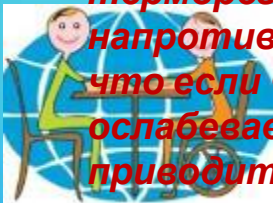
# Шесть рецептов здоровья!



## Третий рецепт здоровья

*умение правильно одеваться.*

- **Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.**



## Четвертый рецепт здоровья

*рациональное питание.*

- **Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.**

# Принципы рационального питания:



- *Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.*
- *Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.*
- *Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. — богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.*
- *Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.*
- *Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.*
- *Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.*
- *Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.*



# Пятый рецепт здоровья

## Закаливание



- *это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования.*
- *Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ.*
- *Хожение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.*



# Шестой рецепт здоровья

## Полноценный сон



- *Полноценный сон не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.*
- *Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет!*
- *Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.*
- *Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему.*
- *После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.*
- *Ложиться желательно не позднее 22 ч.*
- *В спальне обязательно должен быть свежий воздух.*

