

**«Укрепление и  
сохранение  
здоровья  
школьника».**

**МКОУ «Школа-  
интернат  
№9 г.Городца»**

**7 класс  
2017 год**

**Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.**

**Здоровье - это физические и духовные качества  
человека, которые являются основой его  
долголетия.**



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

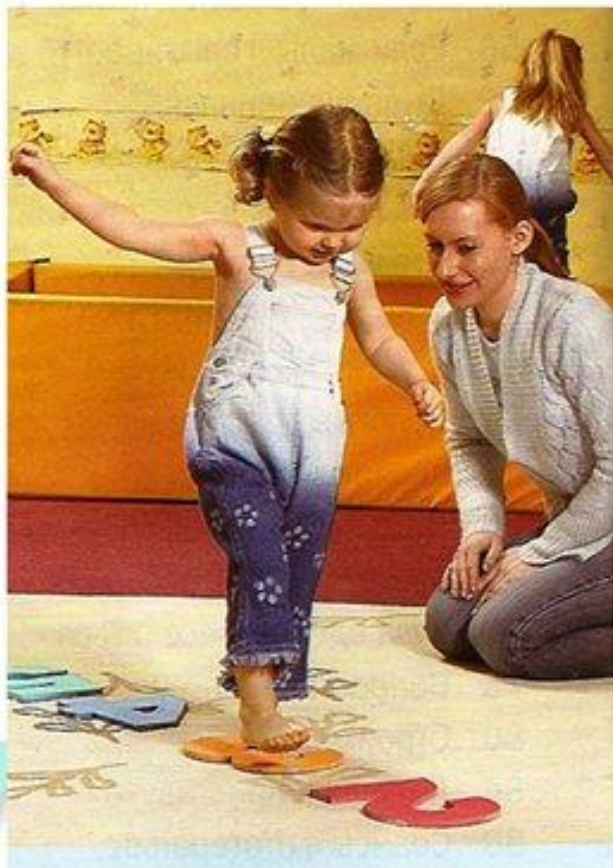
СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ**





**Мы ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**

# Здоровый Образ Жизни.



Рациональное Питание



1. табакояд



Искоренение Вредных привычек



2. алкояд



3. другие наркотики



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



# Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.





# Сказка о микробах.



Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе,

на тарелке, на ложках и думают:

– Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи.

И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!





ГИГИ

на питани



гигиена до

сса



гигиена

ды и

обуви



ГИГИ





## Правила гигиены:

- Обязательно мой руки перед едой.
- Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
- Следи за чистотой своего тела, закаляйся.
- Никогда не ешь снег, сосульки – береги свое горло.
- Не ешь с чужой тарелки.
- Не доедай и не допивай чужое.
- После общения с животными обязательно вымой руки.
- Содержи свои вещи в чистоте.
- Если заболел, не бойся вызвать врача – он быстро тебя вылечит.
- Если дома есть больной – надевай маску.
- Ничего не подбирай с земли.

## Стихи, загадки

### Уши

- Доктор, доктор, как нам быть:  
Уши мыть или не мыть?  
Если мыть, то как нам быть:  
Часто мыть или пореже?  
Отвечает доктор: – ЕЖЕ!  
Отвечает доктор гневно:  
ЕЖЕ-ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО! (Э. Мошковская)



Он вылечит корь, и бронхит, и ангину,  
Пропишет пилюли и витамины. (Врач)

# Здоровье

**Здоровье среди жизненных ценностей человека всегда занимало и занимает ведущее место.**



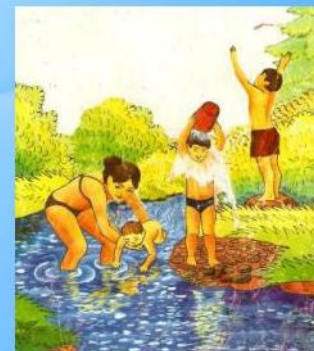
**Здоровье – это неременное условие счастья человека, а потому оно является прежде всего делом и заботой каждого.**

**А что  
нужн  
о  
для  
этого  
о?**



## **Занятие физкультурой и закаливание**

День здоровья любят дети  
Городов и деревень.  
Пусть же станет в целом свете  
Днем здоровья каждый день!  
Приучи себя к порядку,  
Пробуй плавать и нырять -  
И отучишься чихать!  
Надо с детства закаляться,  
Чтоб здоровым быть весь год,  
Чтобы к доктору являться,  
Если только позовет.



# Движение и спорт



Зарядка каждое  
утро



# Закаливание и гигиена



# Правильное питание



# Включение в рацион продуктов богатых белком



**Рыба, морепродукты, орехи и яйца. Очень важно включить в рацион продукты, богатые белком, чтобы поддерживать силы организма. Белок вырабатывает антитела, из которых и строится весь наш иммунитет**

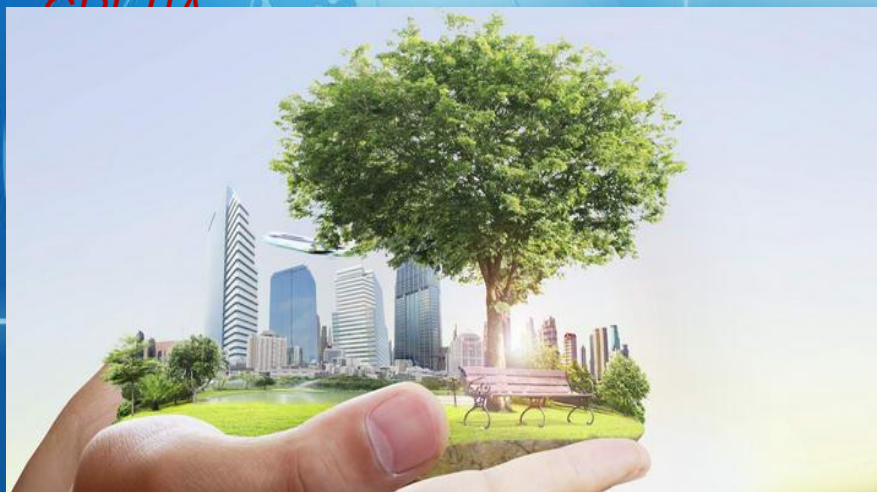


# ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

## ОТСУТСТВИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ



## ЗДОРОВАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА





## ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



**Вредные привычки** - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

Мы видим что здоровье зависит от нас самих

Здоровье держится на трёх «китах»

- ❖ рациональном питании,
- ❖ физической активности,
- ❖ психическом комфорте



**Богатство не в золоте, добытом  
кровью.**

**Богатство и сила народа –  
здоровье.**

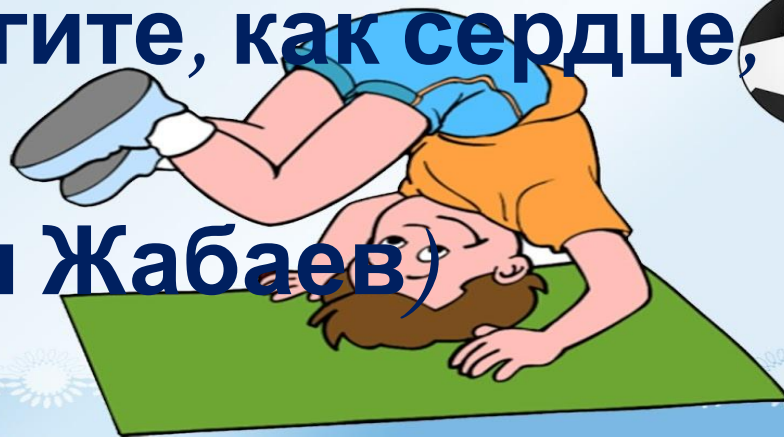
**Здоровье народа дороже всего.**

**Богатство земли не заменят его.**

**Здоровье не купит никто, не  
продаст.**

**Его берегите, как сердце, как  
глаз»,**

**(Жамбыл Жаббаев)**



# Будьте здоровы!

