

**«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

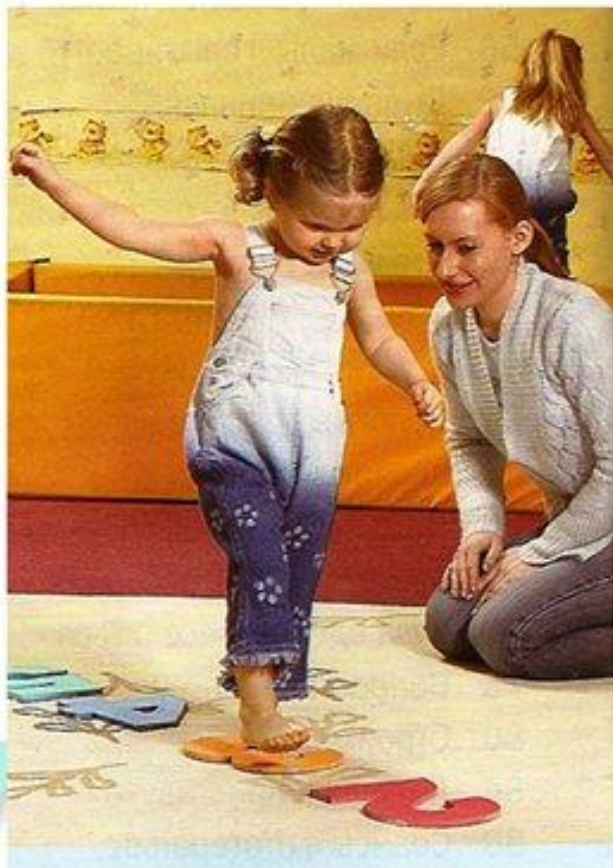
СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

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



Закаливание и
занятия спортом



1. табакояд



Искоренение
Вредных
привычек

2. алкояд



3. другие
наркотики

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!



ГИГИЕНА

на питание



гигиена докато се яде



гигиена на ръцете и
обуви



ГИГИЕНА





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.



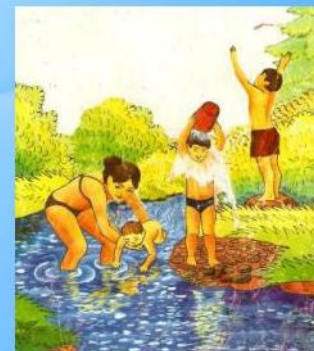
Здоровье – это неременное условие счастья человека, а потому оно является прежде всего делом и заботой каждого.

**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

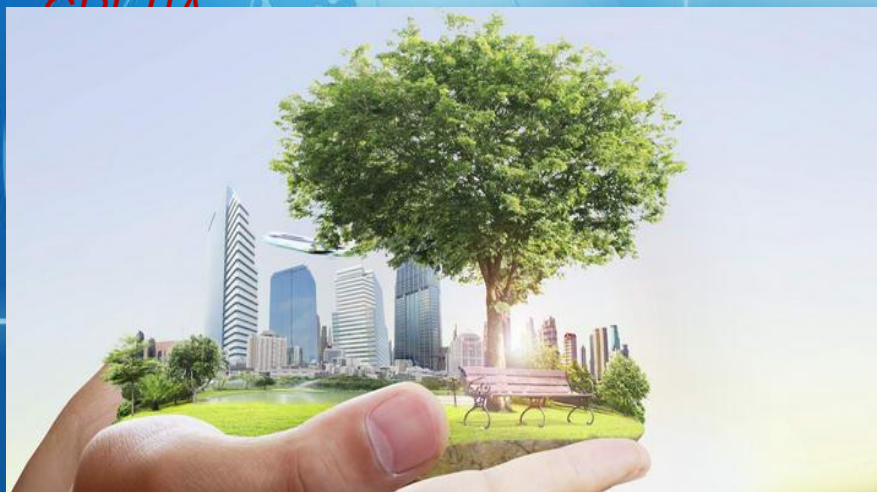


ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

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.**

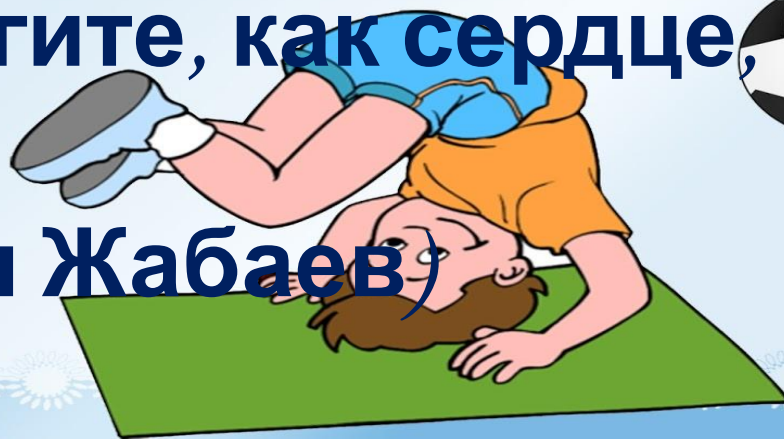
Здоровье народа дороже всего.

Богатство земли не заменят его.

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

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

(Жамбыл Жабаев)



Будьте здоровы!

