

В здоровом теле –
здоровый дух!



*Презентация
Ученицы 9 В класса
Мороз Ксении*

*Руководитель:
Говоруха Наталья Евгеньевна*

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) —
образ жизни отдельного человека
с целью профилактики болезней и
укрепления здоровья.
Здоровье – это состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а не
просто отсутствие болезни.

Режим дня школьника

Пробуждение
Утренняя зарядка
Завтрак
Занятие в школе
Обед
Прогулка
Приготовление
уроков
Ужин
Свободное время
Сон



Путешествие на поезде здоровья



станция «Гигиена»;
станция «Режим труда»;
станция «Закаливание»;
станция «Физические
нагрузки»;
станция «Режим сна» ;
станция «Профилактика
вредных привычек»;
станция «Питание»;

Станция «Гигиена»



Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

Станция «Режим труда»

Сочетай труд и отдых



Учёба в школе,
выполнение
домашних
заданий –
серьёзный труд.
Надо чередовать
труд с отдыхом.



«Делу время –
потехе час»



Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, -
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе и дома.

Станция «Закаливание»

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Станция «Физические нагрузки»;

- Школьник, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)*

станция «Режим сна»

с 21.30 – НОЧНОЙ СОН

Пусть приходит крепкий сон,
Всем на свете нужен он!
Если буду крепко спать,
Утром мне легко вставать!

А еще во сне я расту
и набираюсь силы
для школы и
занятий спортом!



станция «Профилактика вредных привычек»

Вредные привычки

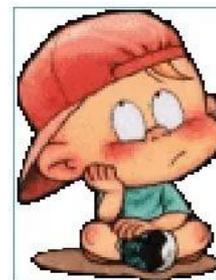
Вредно переесть, есть
много сладкого



Здоровью вредит
курение



Вредно мало двигаться



Вредно долго сидеть
у телевизора, компьютера.



Станция «Питание»

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Пища- источник энергии для организма.
- Еда – лекарство от многих болезней.



Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не
лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол
садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь
Это так поможет вам!
Свежим воздухом
дышите
По возможности
всегда,
На прогулки в лес
ходите,
Он вам силы даст,
друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье
сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить

Удачи Вам и благополучия!

