

Здоровье ребенка - здоровье нации!



Работу выполнила:
Кумирова Анастасия
ученица 11 класса
МАОУ СОШ с.Натальино
Руководитель:
учитель физической культуры
Смирнова Татьяна Викторовна

«Здоровый образ жизни»

Что это значит?

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Рассвету Вит не жаль,
Как солнышко и луна!
И морковь и тыква,
И яблоки в корзину в корзину,
Сыны леса – и калина,
Зубчик ты в бок не верни!
Тыква, морковь, петрушка,
Лук и чеснок полезны,
Клюкву жуй, смородину съешь,
Мас тым полезный есть!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Мясно, птица и творог,
Дрожжи, капуста, горох,
Вит для Вит человек!
И в орехе и в горохе,
И много полезны им!
Сыры, творог, сметану,
Сытные макароны,
Черный хлеб полезны,
И не только по рецепту!



ВИТАМИН С

Зеленую ты петрушку,
В листьях лиса полезны,
И в капусте, в моркови,
И в яблоке и в апельсине,
И в лимоне и в грейпфруте,
И в клубнике и в малине!
На простуде и кашле,
Положить витамин С,
Чай и орехи съешь салат,
И ты и очень полезны!



ВИТАМИН D

И – полезный витамин,
Вит. D, рыба, творог,
Клюкву жуй, смородину,
Жир сыры и сметану,
Если рыбий жир полезен,
Салатка тыма не забудь!
Если жир и в масле,
В масле D есть в масле!



Режим



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее настроение



Правильное питание



Свежий воздух



Полноценный сон



Занятия спортом



Соблюдай режим дня!



Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.

Важно иметь составленный вместе с родителями распорядок дня, а главное его соблюдать!

В режиме дня должно быть место отдыху, прогулкам, на свежем воздухе, выполнению домашних заданий. Особое место отводится личной гигиене.

Гигиена – особая наука



Гигиена-это правила для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения болезней.

Каждый человек должен следить за своим здоровьем. Для этого надо каждый день: умываться, чистить зубы, принимать душ, менять бельё.

Соблюдение правил личной гигиены – важная часть здорового образа жизни

Полноценное питание – важное условие!



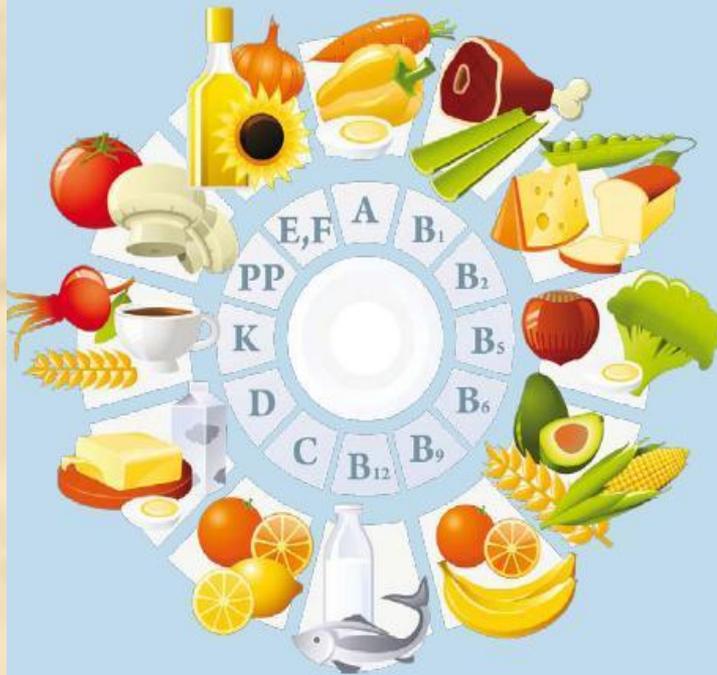
Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Принимать пищу нужно в одно и то же время, примерно 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин).

На обед обязательно должен быть жидкий суп или бульон.

Продукты должны быть полезными, содержать все необходимые организму витамины.

Для чего нам витамины?

Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.

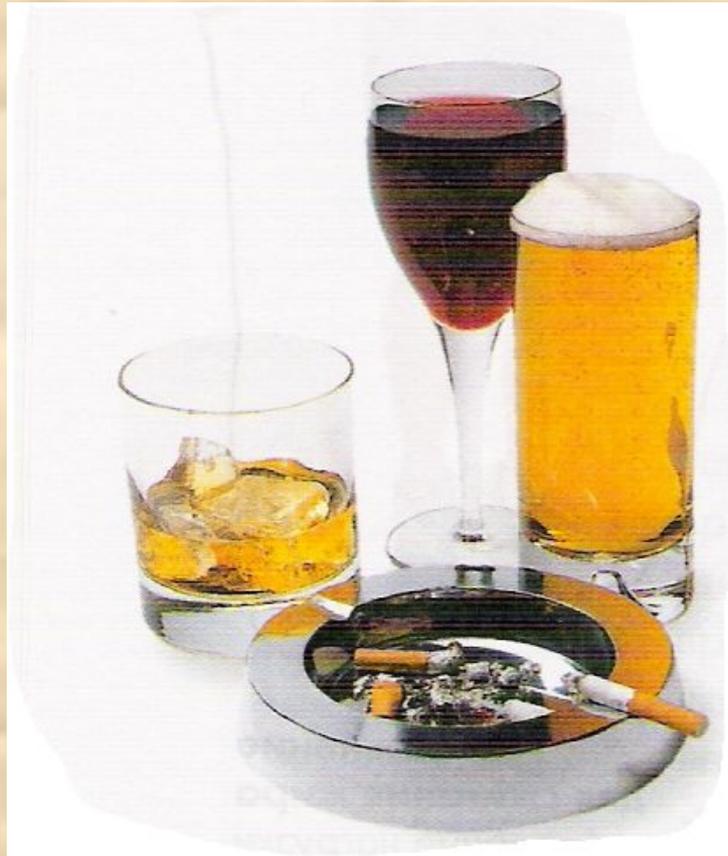
Витамины – это вещества, необходимые организму ребенка для роста и развития, для укрепления здоровья.

Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.

Что произойдет, если мы будем есть один и тот же продукт (например только макароны?)

Пагубные привычки вредящие нашему здоровью



Курение



- Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как весом приводит к рождению слабых, с низким детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.



В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов



- Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.



Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Здоровый образ жизни – ЭТО ...



Правила ЗОЖ:

- Содержи в чистоте своё тело, одежду, комнату;
 - Правильно питайся;
 - Больше двигайся;
 - Соблюдай режим дня;
 - Не заводи вредных привычек;
 - Закаляйся.
-
- **О каком правиле мы не говорили сегодня?**
 - **Расскажите родителям, что вы узнали о здоровом образе жизни и вместе найдите у себя вредные привычки.**

Здоровье – это не
отсутствие болезней,
а физическая,
социальная,
психологическая
гармония человека,
доброжелательные,
спокойные отношения
с людьми, с природой и
с самим собой.



Будьте Здоровы!



Скажи себе:

«Я
выбираю

здоровье, я
выбираю

здоровый
образ
жизни!»

Литература

- Все цвета, кроме чёрного: находим ответы на трудные вопросы/А.Г. Макеева; под ред. М.М. Безруких – М.- Просвещение, 2005.-96 с.
- Губительная сигарета. Деларю В.В. – 2–е издание – М.: Медицина, 1987.
- Мой выбор: учебно-метод. Пособие для учителей ср. школы/ Ахметова И.Ф. и др., М. -2003
- Биологический энциклопедический словарь.М.: Советская энциклопедия, 1986. С. 619.
- Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: Просвещение, 1986.
- Лисицын Ю.П. Факультет Здоровья. М. 1986.