Здоровье ребенка в наших руках

PPT4WEB.RU

Притча

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?....

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Здоровье детей – в наших руках

"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"
Академик, хирург Н. М. Амосов.

MyShared

Составляющие здорового образа жизни:

- Выполнение режима дня
- Рациональное и нормированное питание
- Закаливание
- Здоровый сон
- Двигательная активность
- Личная гигиена
- Отсутствие вредных привычек

Факторы здоровья

- 50% - образ жизни
- 20% экология
- 20% наследственность
- 10% медицина

Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Движение- это жизнь

Вредные привычки

- сосать пальцы,
- грызть ногти, карандаши, ручки, посторонние предметы;
- ковырять в носу;
- ябедничать;
- обманывать сверстников и старших;
- брать чужие вещи;
- быть зависимыми от мобильного телефона, телевизора и компьютера;
- сквернословить;
- курить, пить, употреблять наркотики.

Помним

-
- «Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни»

«Здоровье ребенка в наших руках»

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите как сердце, как глаз.

(Ж. Жабаев)