

**"Если хочешь быть здоров",**





**Цель:** оценить влияния факторов  
здорового образа жизни на здоровье  
детей и подростков.

**Я здоровье сберегу,**

**сам себе я помогу!**



Соблюдени  
е  
режима  
дня

Правильно  
е  
питание

**Здоровый  
образ  
жизни**

Нет  
вредным  
привычкам

Правильна  
я  
организац  
ия  
отдыха и  
труда

Зарядка,  
спорт,  
закаливани  
е

Соблюдени  
е  
правил  
гигиены

# Правила ЗОЖ



# 1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*От простой  
воды и мыла  
У микробов  
тают силы.*

# 2. Правильно питайся!



**Прежде, чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть.**

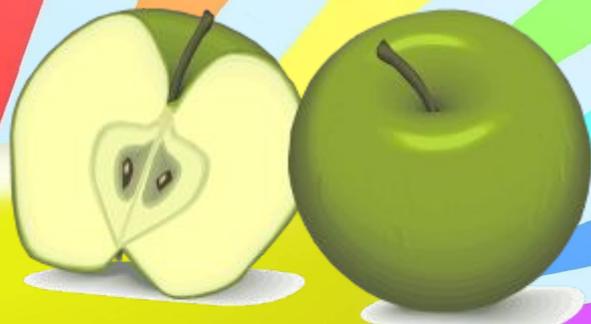
# Правильное питание



# Помогают организму расти

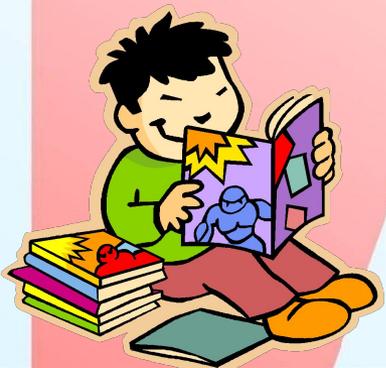


**Витамины.**



# Помогают сделать организм сильным





# 3. Правильно сочетай труд и отдых.



**Помни  
твёрдо,  
что режим  
Людам  
всем  
необходим.**

# Распорядок дня

Время суток, часы	Элементы режима дня
8.00—8.05	Подъем, уборка постели
8.05—8.55	Утренняя зарядка. Умывание, закаливающие процедуры
8.55—9.00	Завтрак
9.05—9.30	Самоподготовка
9.30—11.30	Занятия в спортивной секции (3—5 раз в неделю)
11.30—13.00	Обед, прогулки на свежем воздухе
13.00—18.00	Учебные занятия
18.00—19.00	Прогулка на свежем воздухе, ужин
19.00—20.00	Культурно-развлекательная программа
20.00—21.30	Чтение, подготовка ко сну
21.30	Отбой

№	Вопросы анкеты	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	В котором часу встал сегодня?	1	8-00	15	58%
		2	9-00	8	31%
		3	10-00	3	11%
2	Сколько было уроков?	1	5 уроков	26	100%
3	В котором часу ушел из школы?	1	17-15	26	100%
4	Занимаешься ли спортом (с какого по какой час)?	1	Да, с 18-00 до 19-00	18	69%
		2	Нет	8	31%
5	С какого по какой час делал уроки?	1	С 9-00 до 10-00	8	31%
		2	С 17-00 до 18-00	15	58%
		3	С 18-00 до 19-00	3	11%
6	Гулял ли на воздухе, с какого по какой час?	1	С 17-15 до 18-00	15	58%
		2	С 17-00 до 18-00	8	31%
		3	С 18-00 до 19-00 (20-00)	3	11%
7	Читал ли художественную литературу, с какого по какой час?	1	Да, с 10-00 до 11-00	8	31%
		2	Да, с 17-30 до 18-30	11	42%
		3	В течение дня	7	27%
8	Смотрел ли телевизор, с какого по какой час?	1	С 21-00 до 22-00	8	31%
		2	С 20-00 до 21-00	11	42%
		3	Нет	7	27%
9	В котром часу лег спать?	1	В 21-00	15	58%
		2	В 22-00	8	31%
		3	После 22-00	3	11%

# 4. Больше двигайся!

*Люди с  
самого  
рождения  
Жить не  
могут без  
движения.*



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,  
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



# Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.



□ Воздушные ванны

□ Целебный солнечный свет

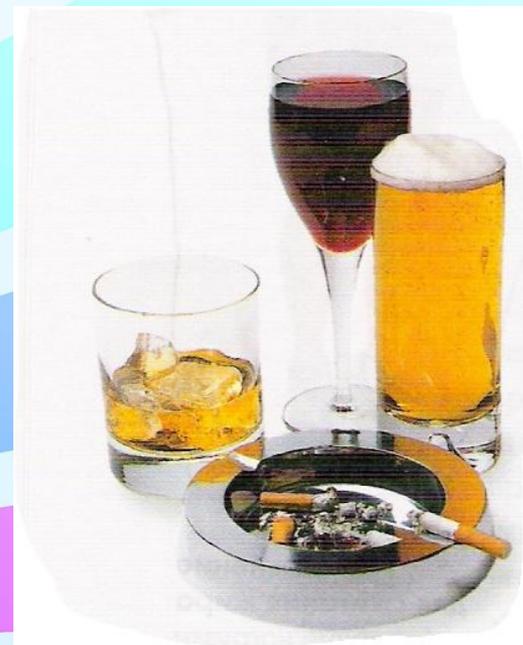
□ Водные процедуры



# 5. Не заводи вредных привычек!



*Дым вокруг от сигарет,  
Мне в том доме места нет.*



# Пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Кто вино любит, тот сам себя погубит.

№	Вопросы анкеты	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
<b>Анкета-тест «Расти здоровым».</b>					
1	На свежем воздухе я...	1	Занимаюсь спортом, гуляю.	9	35%
		2	Играю, бегаю.	7	27%
		3	Катаюсь на велосипеде, играю.	10	38%
2	В школе я...	1	Учусь.	10	38%
		2	Учусь, занимаюсь спортом.	9	35%
		3	Пишу, читаю, играю, бегаю.	7	27%
3	Аппетит у меня...	1	Хороший.	11	42%
		2	Не очень хороший (удовлетворительный)	8	31%
		3	Плохой.	7	27%
4	Иногда я чувствую себя...	1	Уставшим.	11	42%
		2	Плохо.	9	35%
		3	Больным.	6	23%
5	Утром я просыпаюсь...	1	С хорошим настроением.	8	31%
		2	В 8 часов.	9	35%
		3	В 9 часов.	9	35%
6	Телевизор я смотрю...	1	Редко.	17	65%
		2	Часто.	5	19%
		3	Вечером.	4	16%
7	Обливаться холодной водой я...	1	Люблю.	11	42%
		2	Не боюсь.	10	38%
		3	Боюсь.	5	19%
8	Простуда меня...	1	Боится.	12	46%

**Я здоровье сберегу,  
сам себе я помогу!**

