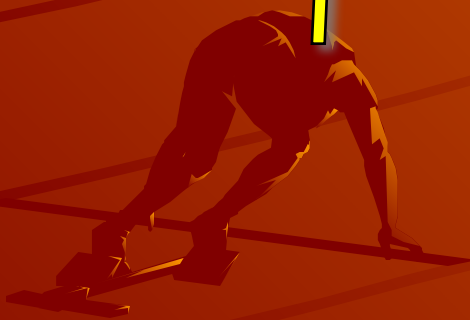


Муниципальное образовательное учреждение
Теренгульская средняя общеобразовательная школа

Здоровому всё здорово!



Выполнил: Шмидт Женя

Проверил: Писаревская Г. В.

Село Теренгуль 2010

Цель работы:

- Знакомиться со здоровым образом жизни.
- Приучать себя к соблюдению режима дня, закаливанию, гигиене.



Здоровый образ жизни.

- Здоровый образ жизни это выполнение режима дня, закаливание своего организма, соблюдение правил личной гигиены.

Вести здоровый образ жизни это значит заниматься спортом, трудом, не иметь вредных привычек (наркомания, табакокурение, употребление алкоголя.)



Режим дня.

- Режим дня- распорядок жизни и деятельности школьника.Соблюдение режима укрепляет нервную систему, повышает работоспособность, создаёт условие для всестороннего развития личности ребёнка, организации различных видов деятельности в течение дня.
- Примерный режим дня школьника:
- Подъём- 7.00
- Утренняя гимнастика, водные процедуры, утренний туалет, уборка постели- 7.00-7.30
- Завтрак- 7.30- 7.50
- Дорога в школу (прогулка)- 7.50- 8.20
- Занятия в школе- 8.30- 12.30
- Дорога из школы (прогулка)-12.30-13.00
- Обед- 13.00-13.30
- Послеобеденный отдых (сон) – 13.30 -14.30
- Пребывание на воздухе : прогулка, подвижные игры, развлечение. -14.30 -16.00
- Приготовление уроков ,уборка книг и рабочего места – 16.00- 17.30
- Пребывание на воздухе – 17.30 – 19.00
- Ужин и свободные занятия (чтение книг, занятия музыкой , помощь семье , подготовка портфеля.) – 19.00 – 20.00
- Приготовление ко сну (уход за одеждой , обувью , проветривание комнаты, умывание, приготовление постели, вечерний туалет.) – 20.00 – 20.30
- Сон – 20.30 – 7.00
- Соблюдение режима дня должно стать законом и для ученика , и для членов его семьи.

Закаливание

- От болезней всех полезней – солнце, воздух и вода !
- Закаливание – повышение сопротивляемости организма различным вредным воздействиям при помощи использования естественных сил природы – солнца , воздуха и воды.
- Система закаливания: температурный режим помещений, одежда и обувь соответствующая сезону и погодным условиям, достаточное пребывание на свежем воздухе, умывание и обливание холодной водой.



Гигиена

- Организм человека состоит из органов: глаза, уши, сердце, лёгкие, желудок и т. д. Знать свой организм нужно для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье.
- Береги зрение : читай и пиши при хорошем освещении, при письме свет должен падать слева, не читай лёжа, книга и тетрадь должны быть на расстоянии от глаз.
- Береги уши : регулярно мой уши и чисти туго скрученной ваткой.
- Береги кожу: содержи кожу в чистоте, увлажнять кожу нужно кремом, при повреждениях оказать первую помощь.
- Помни главное правило «Чистота – залог здоровья!»

Выводы

- Хочешь быть здоровым – соблюдай режим дня ,закаляйся, выполняй правила гигиены органов.Помни: здоровье всему голова!



Список литературы:

- Плешаков А. А. Природоведение
- Урбанская О.Н. Работа с младшими школьниками.
- Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.

