



# **Познавательный час «СОХРАНИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ САМ»**

**/для объединений:**

**«Модные аксессуары, «Проектирование и изготовление одежды»,  
«Сувенирные фантазии», «Умняшки»/**

1. Ответить на вопросы в начале презентации.
2. Просмотреть материалы презентации.
3. Просмотреть совместно с семьёй видео – ролик «Как правильно мыть руки» нужно по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=V37byX24I4U>

4. Сфотографировать ребёнка за процессом: выполнение физзарядки, чистка зубов, умывание лица, мытьё рук, ношение маски, перчаток одноразовых и прочее.

**Фото-отчёт присылать в наши группы в Вайбер, Вконтакт,  
личным сообщением по телефону 89125771970.**

Разработала: Семенова Е. А.  
педагог дополнительного образования

Ответь себе на вопросы:

1. Сколько часов в сутки я сплю?
2. У меня есть постоянный распорядок дня?
3. Я ежедневно гуляю на свежем воздухе?
4. Я умею контролировать свою двигательную активность?
5. Я придерживаюсь здорового питания?
6. В данную минуту мне психологически и эмоционально комфортно?

**ЗДОРОВЬЕ** – это наш дар,  
его необходимо беречь и сохранять с раннего детства.

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

- полноценный сон
- распорядок дня
- свежий воздух
- двигательная активность
- здоровое питание
- психическое и эмоциональное состояние

# КАЖДОМУ нужен **ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН**

## Расписание сна

**23:00**

Тело расслабляется, но в каждой клеточке идут восстановительные процессы. Начинается выработка гормонов роста и радости.

**22:00**

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов - это иммунная система проводит проверку. Температура тела падает. Пора спать.

**07:00**

Звездный час иммунной системы. Самое время проснуться, встать и размяться.

**00:00**

Полночь. Мы видим сны. А мозг продолжает трудиться, раскладывая по папкам память полученную за весь день информацию.

**01:00**

Сон очень чуткий. Гормоны радости и роста прекращают вырабатываться. Незалеченный зуб, травмированная коленка могут разнаться и не дадут уснуть до утра.

**02:00**

Все органы отдыхают, только печень трудится, очищая спящий организм от скопившихся шлаков.

**03:00**

Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание слабые.

**04:00**

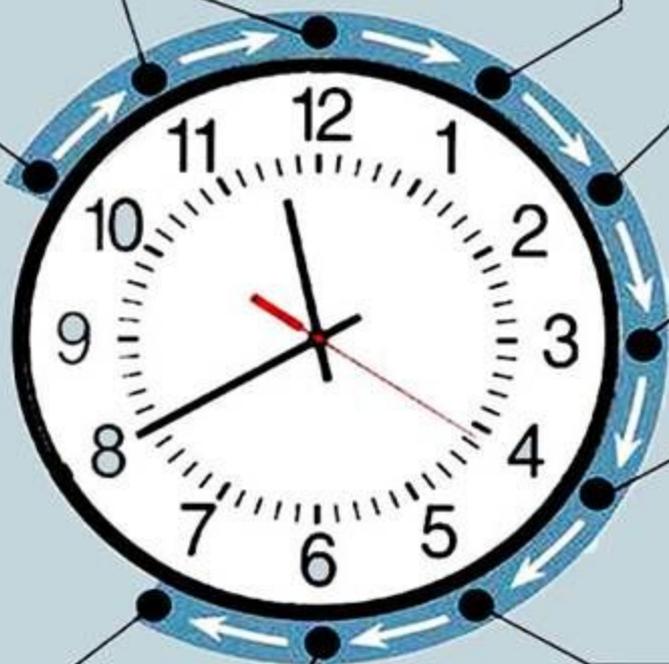
Мозг отдыхает, снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению. Зато чрезвычайно обостряется слух - проснуться можно от малейшего шума.

**05:00**

Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедляется, в принципе организм уже готов проснуться.

**06:00**

Надпочечники начинают вбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм готовится к пробуждению, хотя мозг еще дремлет.



# КАЖДОМУ нужен **распорядок дня**



# КАЖДОМУ нужен **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**



✓ Откинь форточку



✓ Погуляй на балконе

✓ Выйди на прогулку с родителями



# КАЖДОМУ нужна **двигательная активность**



**1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ**



**2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ**



**3. ХОДИТЕ**



**4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ**

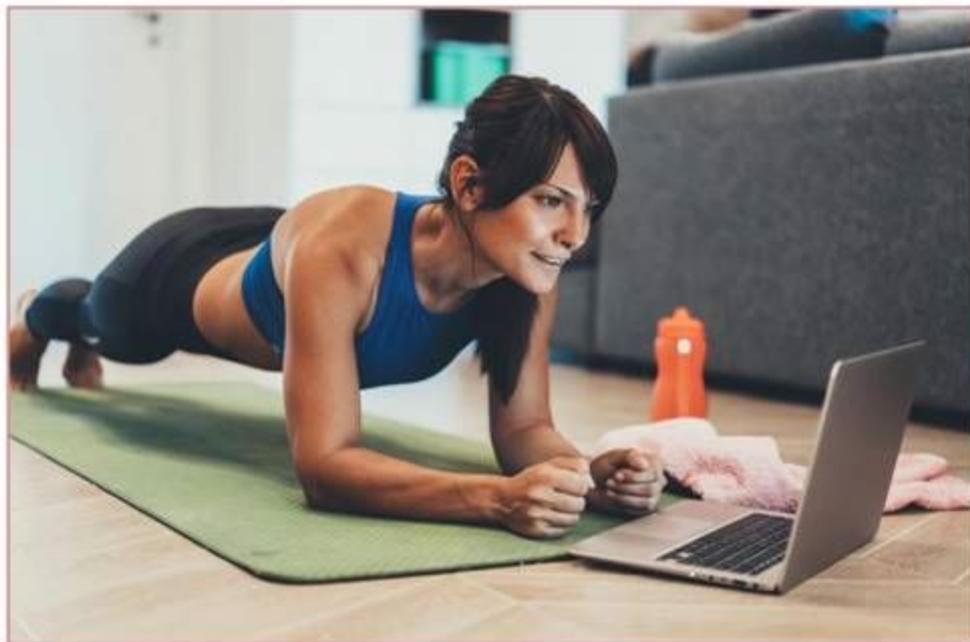


**5. РАССЛАБЛЕНИЕ**



**6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

КАЖДОМУ нужна **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**



# КАЖДОМУ нужно **здоровое питание**



Твоя «ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ»

КАЖДОМУ нужно спокойное

# ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



КАЖДОМУ нужно спокойное

# ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ



Предлагаю повторить настроение по картинке



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**  
Спасибо за работу и понимание!

