



Здоровье – бесценное достояние человека.

СЫСОЕВА О.А.
МКОУ «КНОШ»



Девиз:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать! Здоровье –
бесценное достояние человека.



Правила личной гигиены

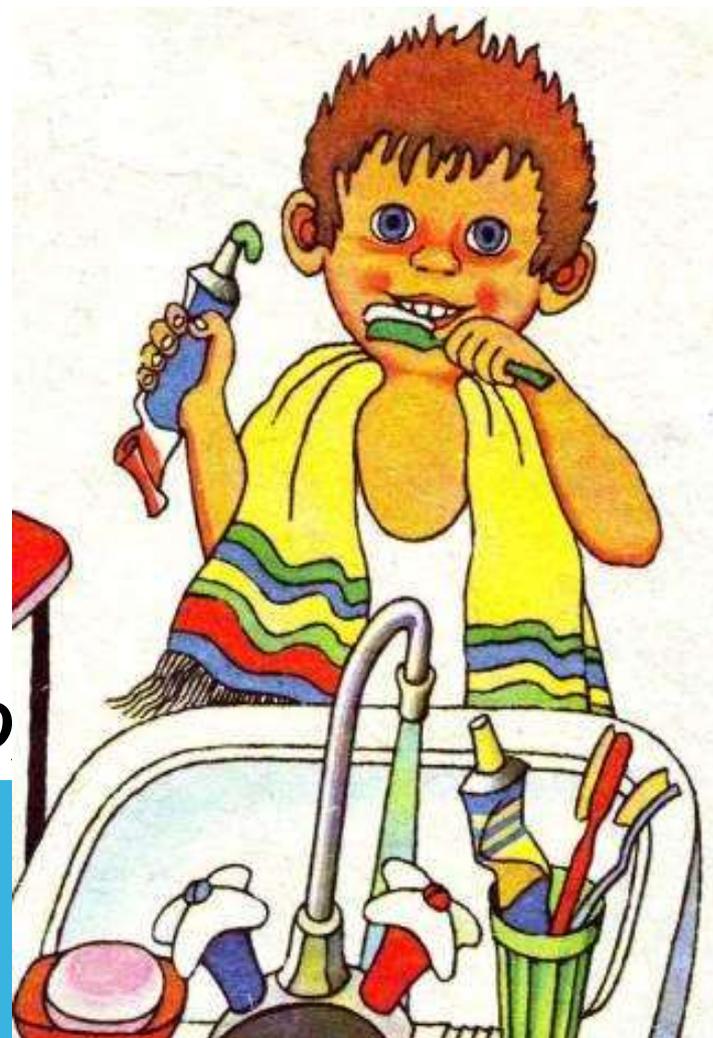
- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.



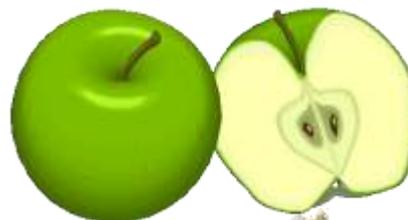
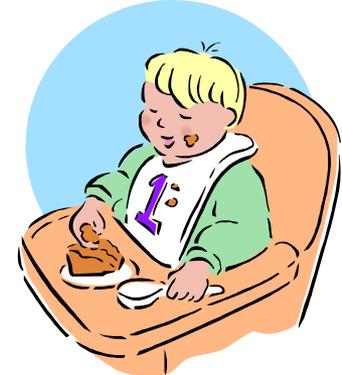
ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



**Содержать
в чистоте нужно своё тело
одежду,
жилище.**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ





Правила питания

- Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
- Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- Не есть перед сном.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- Сладкие газированные напитки, сухарики, чипсы не полезны и даже вредны.



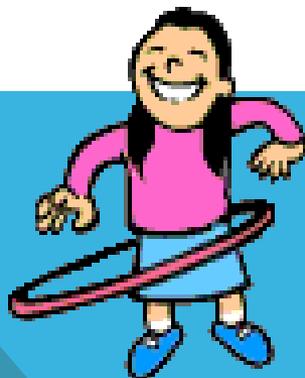
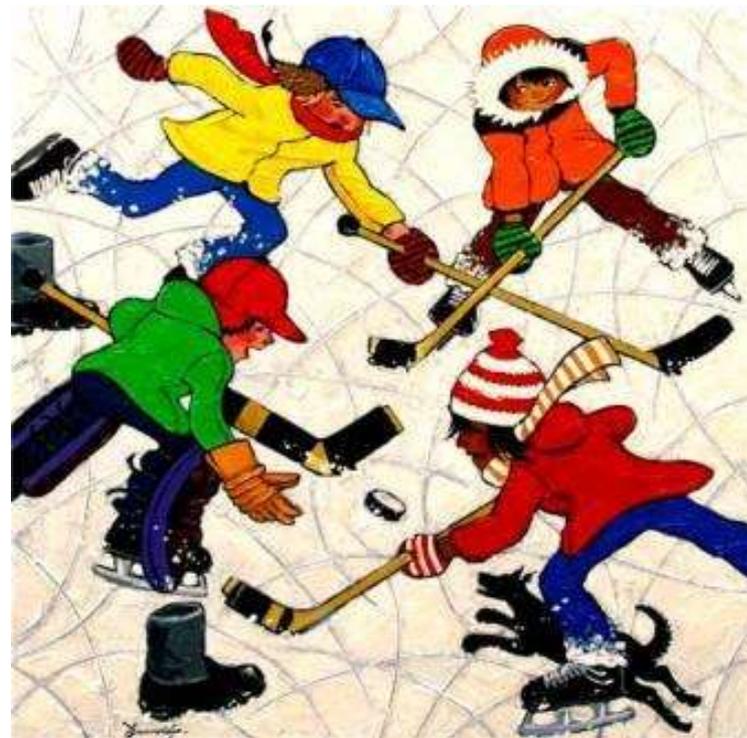
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Комплексы упражнений для утренней гимнастики.

Комплексы упражнений для исправления осанки.

Комплексы упражнений для глаз.

Физминутки.





РЕЖИМ ДНЯ



- Приучайте себя в одно и то же время есть, спать, активно действовать.
- Прогулки на свежем воздухе обязательны в любую погоду.
- Спать надо не менее 9 часов в сутки.
- День должен начинаться с утренней зарядки.
- Работу чередуйте с отдыхом.
- Лучшее время для выполнения домашнего задания – с 15 до 17 часов (а не поздно вечером, когда закончились телепередачи).



ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ -**НЕТ!**



Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!



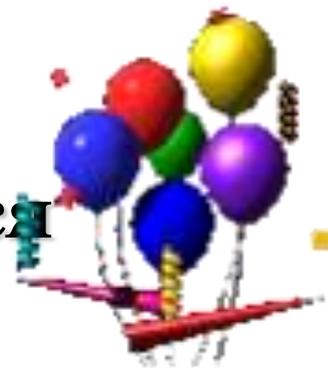


Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей.

От улыбки хмурый день светлей



ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ МНОГО ЛЕТ?



- Заниматься спортом, закаляться
- Правильно питаться
- Соблюдать режим дня
- Соблюдать личную гигиену
- Много двигаться
- Чаще бывать на свежем воздухе

Не иметь вредных привычек





ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННОЕ ДОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.

**ПРИ ВСТРЕЧАХ И РАССТАВАНИЯХ С БЛИЗКИМИ
ЛЮДЬМИ МЫ ЖЕЛАЕМ ИМ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ,
ТАК КАК ЭТО- ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ И ЗАЛОГ
ПОЛНОЦЕННОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.**

**КАЖДЫЙ С ЮНЫХ ЛЕТ ДОЛЖЕН
ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, О ТОМ, КАК
НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.**



12 8

Молодцы!

У вас сегодня всё будет отлично!

Желаю вам крепкого

9 **здоровья, отличных оценок,
счастья, бодрости и хорошего
настроения.**

Будьте здоровы!



РЕСУРСЫ:

- Газета «Педагогическое творчество»
- Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Школа докторов природы. М.: ВАКО, 2007.
- Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. 1-4 кл.Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина. М.: ВАКО, 2004
- Школа физкультминуток. 1-4 кл. В.И.Ковалько. М.: ВАКО, 2005
- <http://www.phototerra.ru>
- <http://www.viki.rdf.ru>
- <http://pedsovet.su>
- <http://pochemu4ka.ru>
- <http://aida.ucoz.ru>