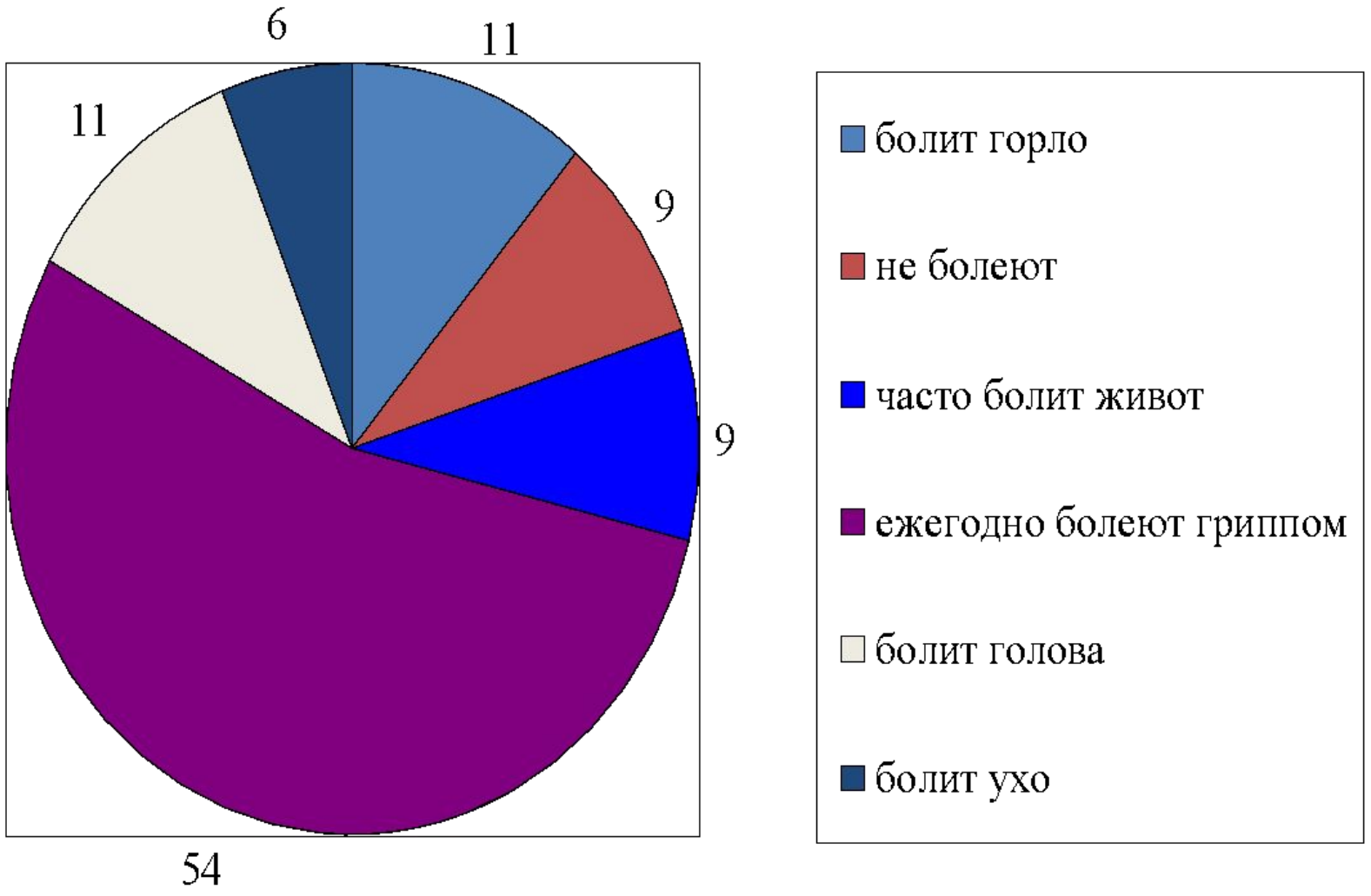
Результаты анкетирования "Как твоё здоровье?" среди учащихся 2,4 классов



Путешествие : »По тропе здоровья»

- 1.Режим дня
- 2.Правильное питание
- 3.Спортивная
- 4. Личная гигиена
- 5.Нет вредным привычкам

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

РЕЖИМ ДНЯ

« Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита»

Режим дня

Правильное распределение времени в течение дня

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

НОЧЬ

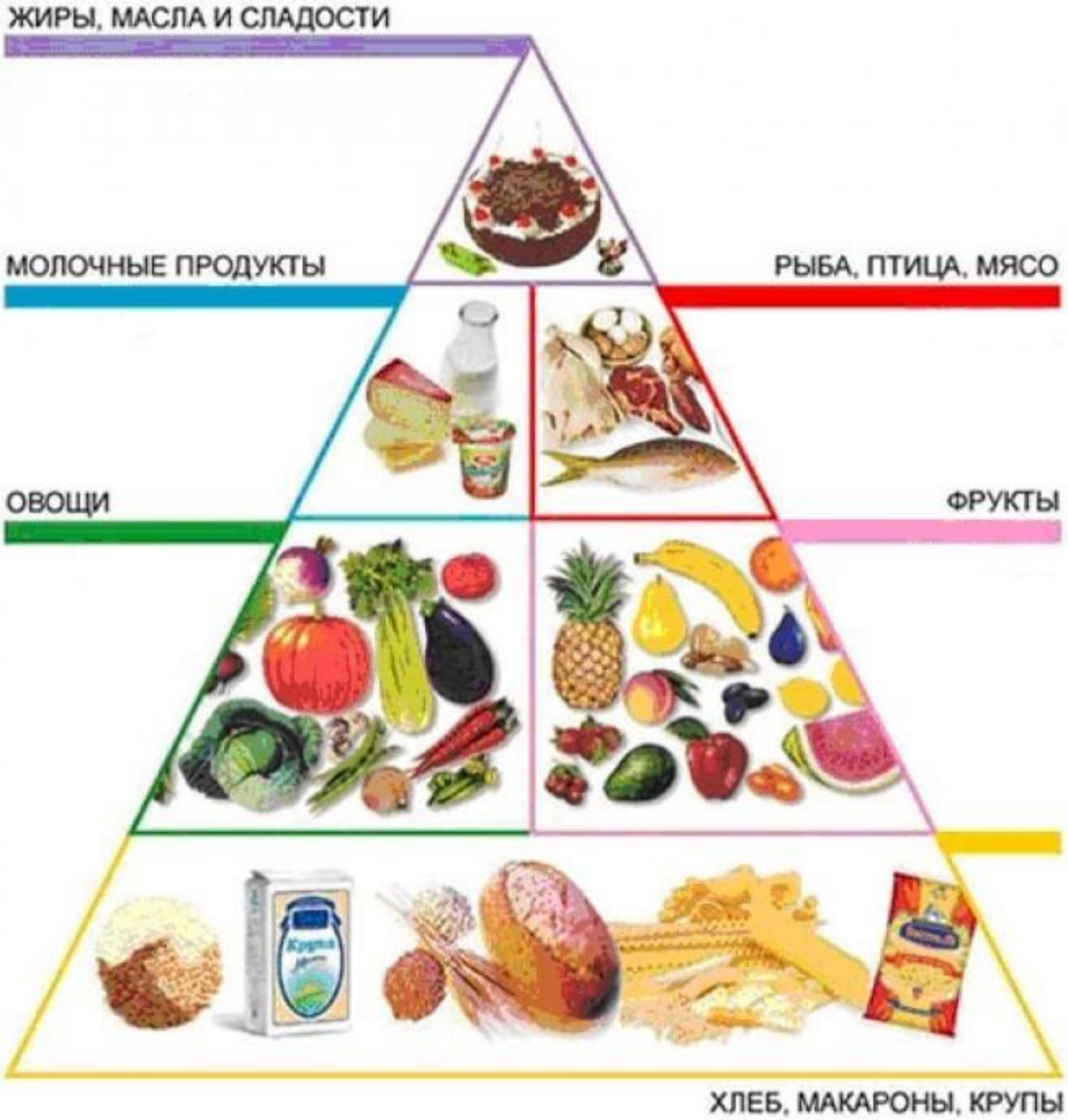
Подъём
7.00
Зарядка
7.10
Умывание
7.25
Завтрак
8.00
Отдых
14.00-
-15.00
Учим уроки
15.00-17.00
Дорога в Шк
8.30
Домой
12.50
Обед 13-00
Уроки
9.00-12.40
Ужин 19-00
19-30
Отдых

Правильное питание

« **Будешь правильно питаться,**

со здоровьем будешь знаться»

PP
A
B1
K
B2
E
B5
D
B6
C
B12
B9


ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
РЫБА, ПТИЦА, МЯСО
ОВОЩИ
ФРУКТЫ
ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

Ягоды

По мнению ученых, в первую очередь звания «самые полезные продукты» заслужили ягоды. Особенно подчеркивают исследователи свойства черники и голубики Эти полезные продукты содержат наибольшее количество антиоксидантов. Кроме того, антоциан, содержащий этих ягодах, способствует замедлению процессов старения нервной системы человека. Черника и голубика – очень полезная еда для тех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, онкологическими болезнями. Незаменимы эти полезные продукты питания и для людей, страдающих ожирением, и больных диабетом, поскольку способны снижать уровень холестерина и сахара в крови.

СПОРТИВНАЯ

«Если день начать с зарядки – значит будет всё в порядке!»

ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

«Весёлые старты»

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник,
Спорт- здоровье,
Спорт – игра.
Всем , всем, всем – физкульт-ура!

Не болей, здоровым будь, всем улыбайся! Спорт люби, ходи в походы, закаляйся!

Баскетбол

www.medicina-narednaja.ru

РАСТЕМ СПОРТИВНЫМИ
ВЫРАСТАЕМ ЗДОРОВЫМИ!

Личная гигиена

« Чистота- залог здоровья!»

Жизнь без вредных привычек

« Нет вредным привычкам!»

СКАЖЕМ "НЕТ"
НАРКОТИКАМ

УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ОБЪЯВЛЕНИЯ

КРУЖКИ, СЕКЦИИ

КУРЕНИЕ

Курение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, курение отрицательно влияет на будущее потомство. Дети, рожденные от курящих родителей, часто отстают в физическом и умственном развитии.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти, бессонницу, замедленные рефлексы, развитие многих форм рака и нарушений иммунной системы.

НАРКОТИКИ

Наркомания является причиной заражения крови и болезни сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывает наркотическую зависимость, приводит к полной деградации личности.

СПИД (Синдром Приобретенного Иммунного Дефицита)

При СПИДе иммунная система подавляется и теряет способность сопротивляться различным инфекциям. В Результате - организм человека становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями.

ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ
•
НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!

БУДЬ ЗДОРОВ!

ИНФОРМАЦИЯ

МЕРОПРИЯТИЯ

ЭТО ИНТЕРЕСНО

МОЛНИЯ

КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ

ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Портится цвет лица, желтеют губы, возникает дурной запах изо рта, грубеет голос. Дыхательные пути сужаются от воспаления. Появляется кашель и выделение мокроты. Учащается пульс, что приводит к стрессу сердца. Сужаются сосуды. Повышается уровень холестерина. Возрастает риск развития инфаркта. Никотин приводит к воспалению слизистой оболочки желудка, возникновению гастрита и язвы желудка. Нарушается зрение, ухудшается слух, ускоряется развитие кариеса, снижается иммунитет.

ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ

Через неделю - улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах изо рта, от кожи.

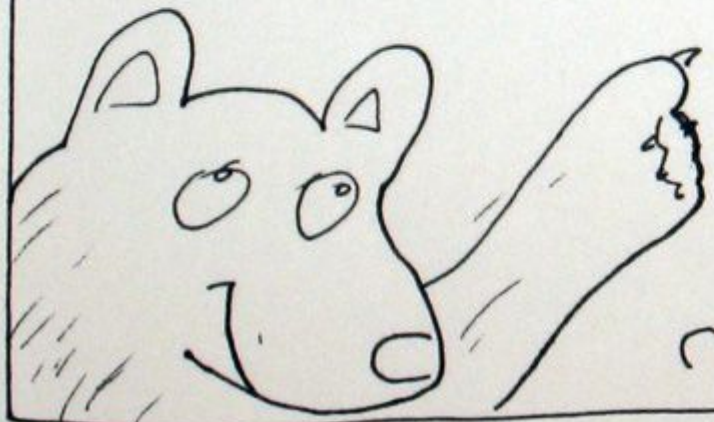
Через месяц - становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность.

Через полгода - пульс становится более редким, появляется способность удерживать дыхание на длительное время - это означает улучшение показателей здоровья.

УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ!

ЛЕВ ОБОРИН

Плохие занятья,
дурные привычки —
не делают чести
ни зверю, ни птичке.



Издательство
Огурчики-помидорчики

БЕРЕГИ
СЕРДЦЕ
СМОЛОДУ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
его элементы
Профилактика СПИД
Полноценное питание
Пребывание на свежем воздухе
Профилактика П А В
Психологический микроклимат семьи
Гигиенические условия
Двигательная активность
Рациональный режим
Профилактика курения
Профилактика алкоголизма

B
A
C
Наше здоровье
в наших руках

Спасибо за внимание!!!