

«ЗДОРОВЬЕ – БЛАГО И СЧАСТЬЕ ЧЕЛОВЕКА».

◎ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

- ◎ (УСТНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ)

- ◎ Выполнила учитель

- ◎ Мухамедова Марина Геннадьевна

- ◎ МОУ «ООШ с.Талалихино Вольского района Саратовской области»

ДОКТОР ЧИСТЮЛЬКИН - НАШ ПОМОЩНИК.



I. СТРАНИЦА

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ.

1. Утренняя зарядка обязательна, ее проводят 10–12 мин. Она должна быть энергичной.
2. Дорога в школу — прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.
3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
4. Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2–3 мин.
5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «ручеек», «третий лишний» и др.
6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.
7. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках и на лыжах, ходите в походы. Больше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продленного дня.

РЕЖИМ ДНЯ

Четвертый «успевайка». Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Перед вами — примерный режим дня младшего школьника:

Встань в семь утра. Сходи в туалет. Убери постель. Сделай зарядку. Умойся и оботрись или прими душ. Почисти зубы. Надень форму. Не спеша позавтракай, вымой за собой тарелку и чашку.

Дорога в школу — своеобразная прогулка. Далее — часы, которые ты проведешь в школе.

Вернувшись из школы, прежде всего снимь и вытряхни или почисти и аккуратно повесь одежду, в которой занимаешься в школе. Надень домашнюю одежду. Вымой руки и пообедай.

Отдохни. Поиграй с друзьями во дворе. Сходи в магазин. Подкрепись полдником.

Приготовь уроки. Когда половина уроков будет готова, устрой маленький отдых. Потом погуляй.

Пужинай. Помогь по хозяйству. Почитай. Поиграй в тихие игры, посмотри телевизор — выбери веселую и добрую передачу, а не боевик или фильм ужасов, иначе ты будешь плохо спать.

Проверь сумку — все ли собрано в школу, приготовлена ли одежда, сменная обувь. Вымой ноги. Сходи в туалет. Постели постель. Пожелай родным «спокойной ночи» и ложись.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
5. Смой пену.
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки.
7. Вытри руки.
8. Проверь, сухо ли вытер руки, — приложи тыльной стороной к щеке.

Пусть твоим правилом будет: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Свежедение. Наиболее полезны свежие растения, лежалое и подсохшее менее ценно. При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества. Практический совет: нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, так как в ней начинают идти процессы брожения и гниения.

2. Сыроедение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Современные исследования показали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают обмен веществ в организме.

3. Разнообразие и сбалансированность питания. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.

4. Определенное чередование продуктов. Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

5. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.

6. Ограничение в питании.

7. Получать удовольствие от пищи. Это значит, прежде всего, отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Кроме того, следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.

8. Определенное сочетание продуктов. Есть несовместимые блюда, и это обязательно следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развиваются повышенное брожение и гниение пищи. Наиболее остро это проявляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

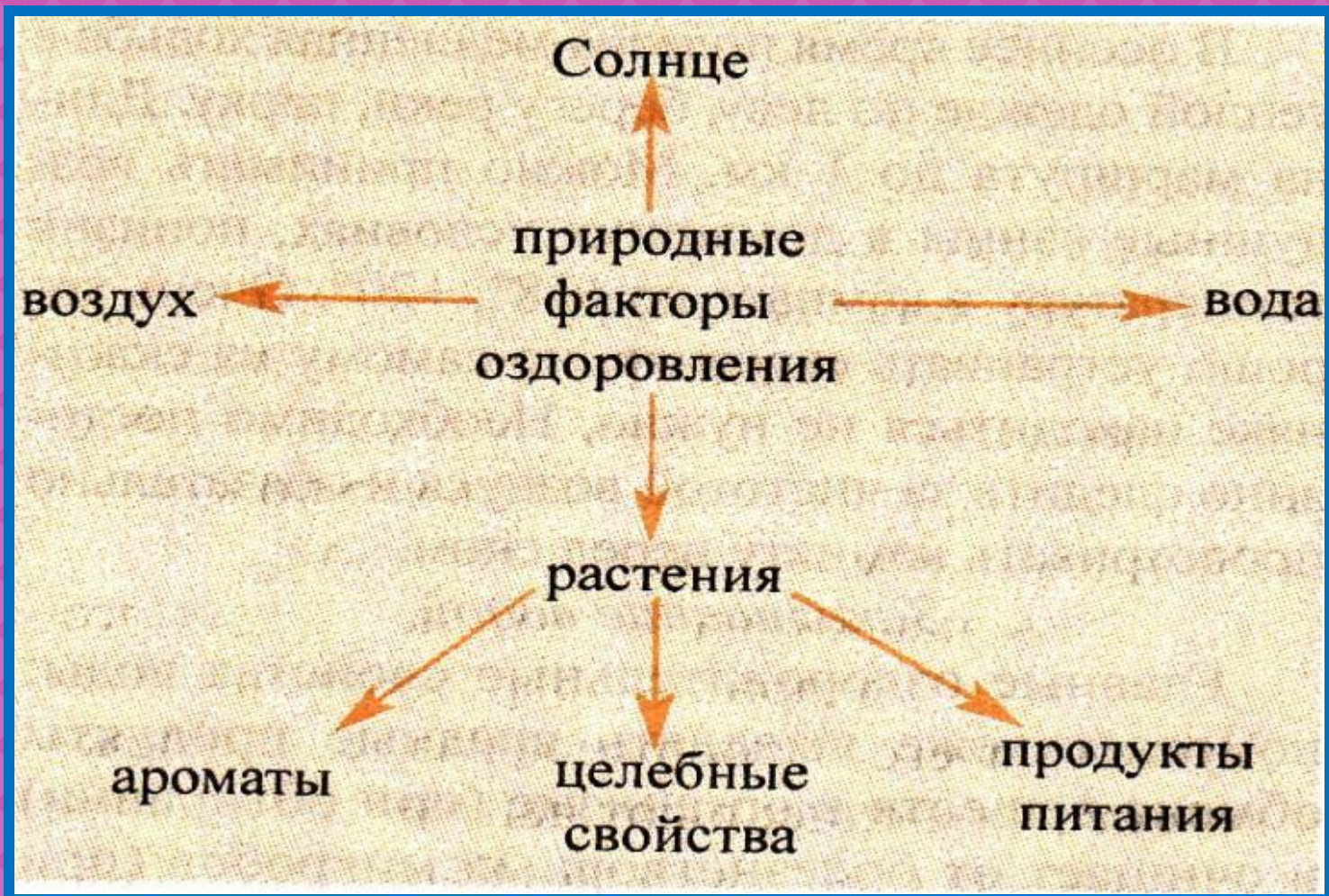
ВЫВОД

◎ Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

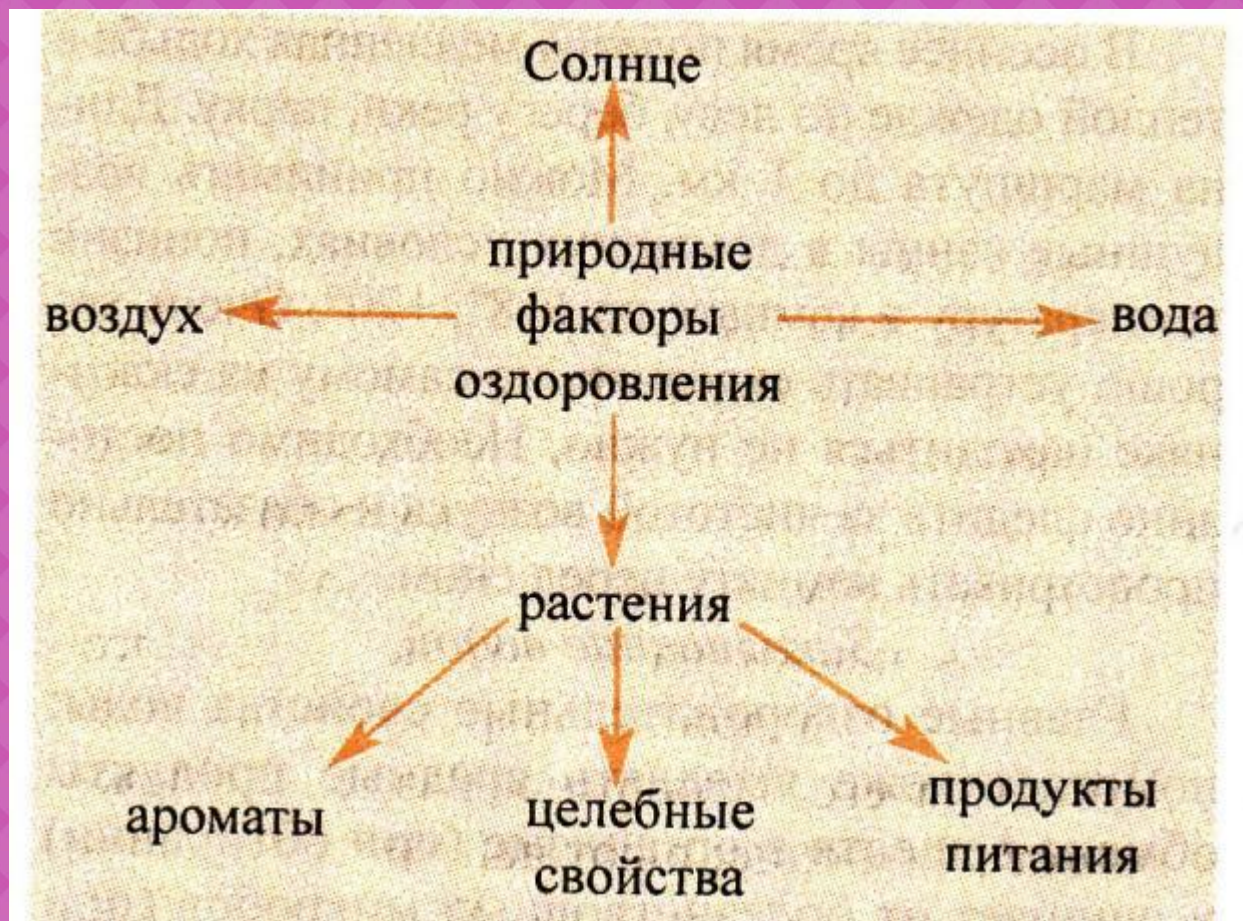
II. СТРАНИЦА

ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ВЫВОД



ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



МОЛОДЦЫ!

- ◎ ХОРОШО ПОРАБОТАЛИ.
- ◎ МНОГО УЗНАЛИ.