

# МБОУ « Зиминская средняя общеобразовательная школа»

Куратор  
волонтерского отряда  
Петренко Т.П.



**Деньги потерял -  
ничего не потерял,  
время потерял -  
много потерял,  
а здоровье  
потерял - всё  
потерял.**



# « Формула здоровья»



# Здоровье-

**состояние полного**

**физического, психического и  
социального благополучия, а  
не только отсутствие  
болезней и физических  
дефектов.**

**(Из Устава всемирной  
организации здравоохранения)**



# Факторы влияющие на здоровье человека:

20% -экология;

20%-генетика;

10%- здравоохранение;

50%-образ жизни





**«Рациональное  
питание!»**



# Белки, жиры, углеводы:

	<b>Белки</b> <b>1</b>	<b>Жиры</b> <b>2,7</b>	<b>Углевод</b> <b>ы</b> <b>4,6</b>
<b>Суточная доза</b>	<b>80-100гр</b> <b>.</b>	<b>60-100г</b> <b>р.</b>	<b>360-400г</b> <b>р.</b>
<b>Продукты</b>	Яйца, мясо, Молочные продукты	Сало, масла, орехи, майонез, свинина	Крупы, овощи, фрукты, хлебо- булочные и кондитерски е изделия



# Распределите слова на группы

- Чипсы
- Молоко
- Хлеб
- Газированная вода
- Кириешки
- Роллтон
- Жевательная резинка
- Апельсин
- Яблоко





Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

Здоровый образ жизни =

Рациональное питание +





# **« Физическая активность »**





# *Жизнь – это движение*

- Бездеятельность ослабляет
- Чрезмерная нагрузка вредит
- Регулярная тренировка укрепляет силы



# Физкультминутка

Подняться- потянуться,  
Согнуться- разогнуться,  
В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка,  
На « три- четыре»  
Руки шире,  
Руками помахать,  
На место тихо сесть



Здоровый образ жизни =

**Рациональное питание +**

**Физическая активность**

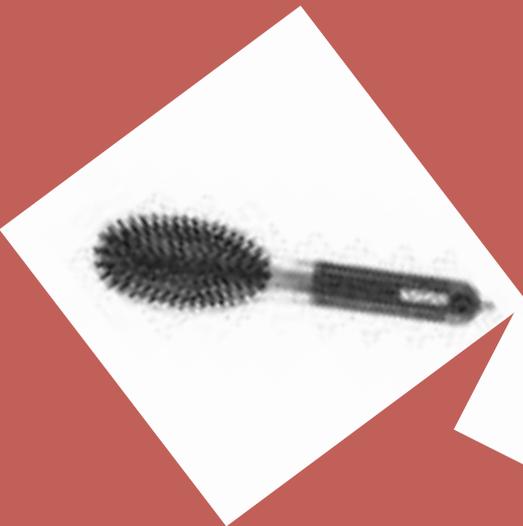




# « Личная гигиена»



**Гигиена** – это наука об  
укреплении и сохранении  
здоровья.



# Задание: Составь из слов пословицы

- **человека, красит,  
залог, чистота,  
аккуратность,  
здоровье.**



## Пословицы:

- **«Аккуратность красит человека»**
- **«Чистота- залог здоровья»**



# Уберите лишнее слово

- Зубная щетка
- Мыло
- Полотенце
- Книга
- Мочалка
- Расческа



# Уберите лишнее слово

- Крем для рук
- Зубная паста
- Пилка для ногтей
- Крем для обуви
- Носовой платок
- Шампунь



Здоровый образ жизни =

**Рациональное питание +**

**Физическая активность +**

**Личная гигиена**





# «Режим дня школьника»



# Что такое режим дня?

**Распорядок дня ( в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).**



**Задание: используя данные  
словосочетания составьте свой  
режим дня**

**подъем, сон, ужин, обед,  
посещение школы, учебный  
процесс, посещение кружков,  
свободное время, выполнение  
домашнего задания, прогулка  
на свежем воздухе, утренние  
процедуры, завтрак.**



# Предлагаем наш режим дня:

- Подъем.
- Зарядка.
- «Утренний туалет»
- Завтрак.
- Выход из дома.
- Занятия в школе.
- Завтрак в школе.
- Приход домой.
- Обед.
- Отдых, отдых на свежем воздухе.
- Выполнение домашнего задания.
- Свободное время.
- .Помощь по дому.
- Ужин.
- Просмотр телевизора( не более 30 40 минут).
- Проветрить комнату.
- Вечерний «туалет».
- Сон.



**Здоровый образ жизни =**

**Рациональное питание +**

**Физическая активность +**

**Личная гигиена +**

**Режим дня**





# **« Отсутствие вредных привычек»**



**Здоровый образ жизни =**

**Рациональное питание +**

**Физическая активность +**

**Личная гигиена +**

**Режим дня +**

**Отсутствие вредных привычек**





**Будьте здоровы и  
счастливы!**

