

Мы и здоровый образ жизни

Девиз :

- Наши лучшие друзья- солнце, воздух и вода.



Выполнила презентацию
учитель начальных классов
МОУ «Ялгинская СОШ»
Руженкова Т.А.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ –ЭТО ЗНАЧИТЬ ЖИТЬ В РАДОСТИ, ПОЭТОМУ МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Учёными доказано, что продолжительность жизни во многом зависит от состояния окружающей среды , от того каким воздухом мы дышим, какую воду мы пьём, на какой почве выращиваем растения . Загазованность атмосферы промышленными предприятиями , выпадение кислотных осадков загрязнение вод- это результат неразумной хозяйственной деятельности человека. Осознав, что планета в опасности, взрослые пытаются предотвратить экологическую катастрофу.



<
?



Природа и мы

Мы тоже вносим свой посильный вклад в это благородное дело: убираем мусор на территории школы и около храма, развешиваем скворечники и кормушки для птиц, ухаживаем за животными и растениями в живом уголке и в природе.





Прекрасен мир живой природы , а люди часть его.



Нам надо сообща беречь, умножать,
познавать этот великий мир. Будем помнить
что природа-кладовая нашего здоровья.
Представьте жаркое лето. Светит яркое
солнце .По небу медленно плывут белые
облака.

Вдруг откуда ни возьмись появился проказник ветер и стал
играть листьями берёз. Неожиданно серые тучи закрыли
солнце и тёплый дождь звонко застучал по крышам домов
Воздух стал необыкновенно свежим и ...появилась радуга.



Человек и состояние его здоровья

Но если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, но от человека зависит состояние его здоровья . Перед вами радуга, представляющая слагаемые здоровья.

«Гигиена» «Сон» «Движения» «Закаливание»
«Питание» «Долой вредные привычки» «Добрые слова»



Гигиена

Здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и лёгкой. Всё это способствует лучшему отдыху.



Полноценный сон

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе.



Движения

Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. У школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше.



Правильное питание



Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьника обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.



Добрые слова



Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. В нашем классе есть почтовый ящик, в который опускаются записки. В них дети пишут поздравления, вопросы друг другу и учителю. Например, «Яна! Ты замечательный друг. Учишься сама отлично и помогаешь в учёбе ребятам. Всегда готова сказать приветливое слово своим товарищам. Спасибо тебе за доброе сердце. Твой одноклассник Алёша Витов».

Желаем всем крепкого здоровья!!!