

ГБОУ СОШ №527 Невского района Санкт-Петербурга

«Секреты здоровья школьников младшего возраста»



**Артемова Марина Валерьевна,
воспитатель группы продленного дня**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность
знаний и вера в
свои силы»

В.А.Сухомлинский



Здоровье-

это правильная , нормальная работа
всего организма.

Если человек здоров, хорошо чувствует,
то у него отличное настроение. Он
весел, бодр и активен.

Будьте здоровы!



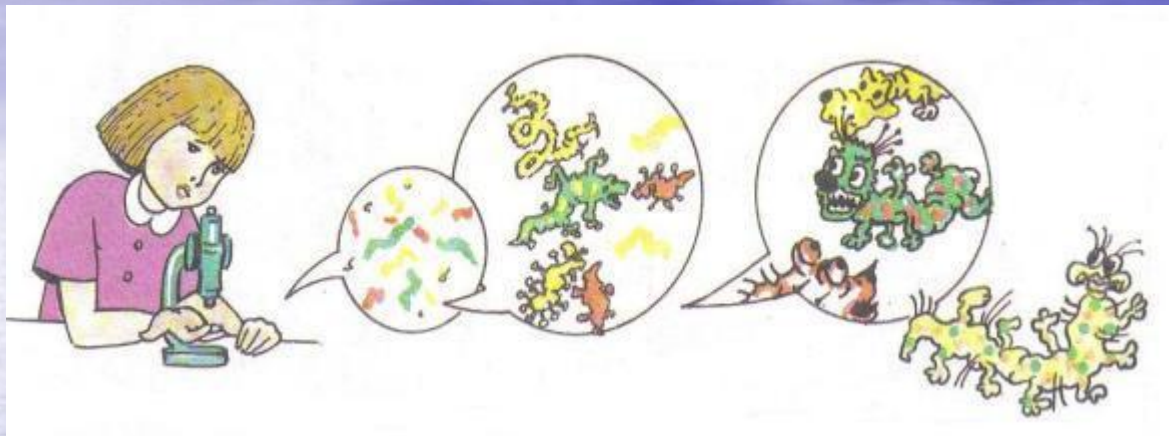


Вопросы для обсуждения:

- Кто такие микробы и где они живут?
- Полезны или вредны они для человека?
- Чего боятся микробы?
- Как попадают в наш организм?
- Как уберечь от них своё здоровье?



Микроорганизмы



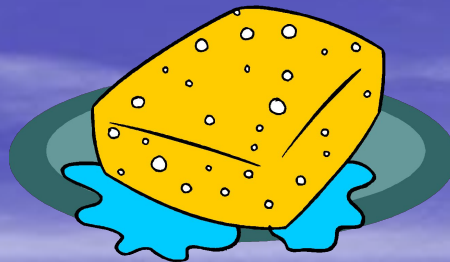
микробы



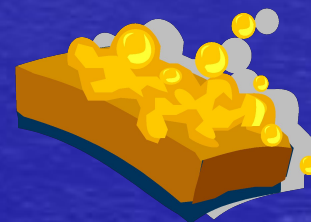
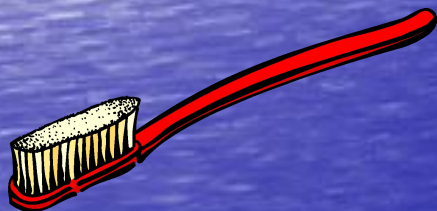
микроскоп



бактерии



Гигиена- наука о здоровье человека.



Чистота – залог здоровья.



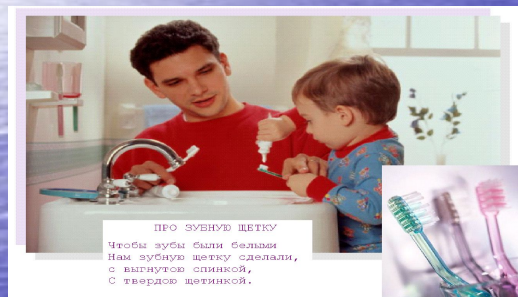
Мой руки по мере загрязнения - перед едой, после прогулки



Следи за чистотой и длиной ногтей.



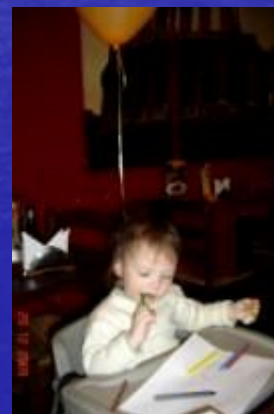
Пользуйся своими предметами личной гигиены.



Умывайся и чисти зубы 2 раза в день



Следи за чистотой тела



Не бери в рот карандаши и другие предметы – это вредная привычка.



Употребляй в пищу только мытые овощи и фрукты.



Пей фильтрованную или кипяченую воду

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Секреты здоровья.

Что нужно делать, чтобы меньше болеть?



Режим дня школьника



7:00



7:15



8:30



14:00



14:30



16:00



18:00



20:30



21:00



ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- ✗ Подъем за час-полтора до выхода в школу
- ✗ Утренняя зарядка
- ✗ Горячий завтрак
- ✗ Занятия в школе.
- ✗ Горячий обед
- ✗ Отдых на свежем воздухе или сон
- ✗ Домашнее задание
- ✗ Свободное время
- ✗ Сон



РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



1 Много двигаться, делать утреннюю зарядку, больше ходить пешком, бегать на лыжах, кататься на санках и на коньках, плавать.



2 Каждый день утром и вечером чистить зубы, принимать душ или обтираться мокрым полотенцем.



3 Одеваться так, чтобы не перегреться и не переохладиться.



4 Соблюдать правила гигиены (мыть руки перед едой, после туалета и прогулки, есть только мытые овощи и фрукты.



Здоровье ученика в норме, если:

- **в физическом плане** – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;
- **в социальном плане** – он коммуникабелен, общителен;
- **в эмоциональном плане** – ребенок уравновешен, способен удивляться и восхищаться;
- **в интеллектуальном плане** – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;
- **в нравственном плане** – он признает основные общечеловеческие ценности.



БУДЬТЕ ЗАОРОВЫ!

