

Здоровье - это бесценный дар природы.



Учитель начальных классов:
Ганкович Анжела Ролленовна



**Здоровье – это то, что мы
мало ценим, но за что
дороже платим!**

- **Здоровье сгубишь – новое
не купишь**
- **Здоров будешь – всё
добудешь**



ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

Принципы:

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

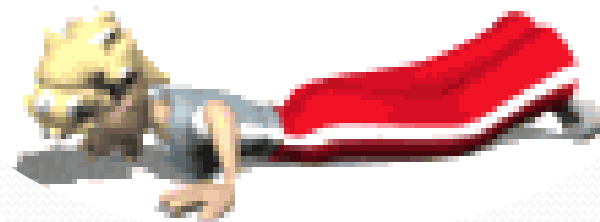
активный ←

Отдых

→ пассивный

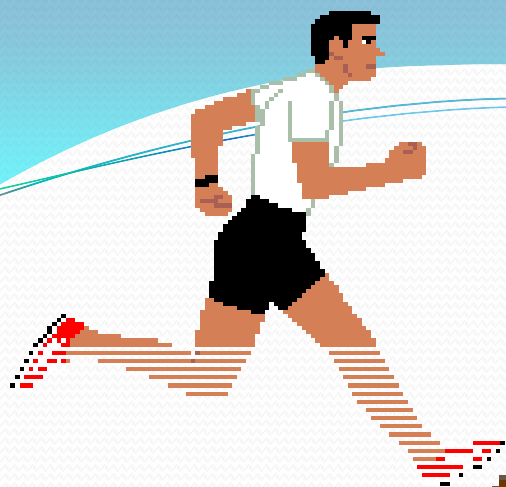


Труд школьника



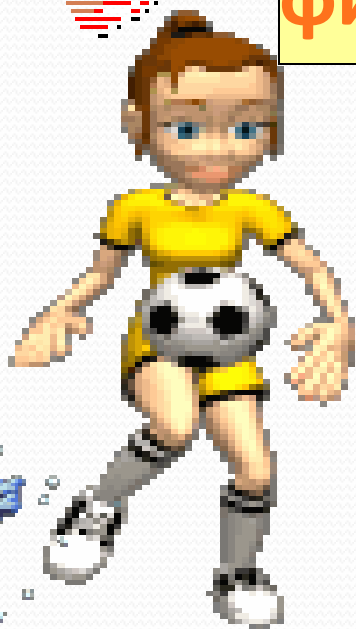
НАРУШЕНИЕ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ

Переутомление



Двигательная активность, физическая культура и спорт

- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.



СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

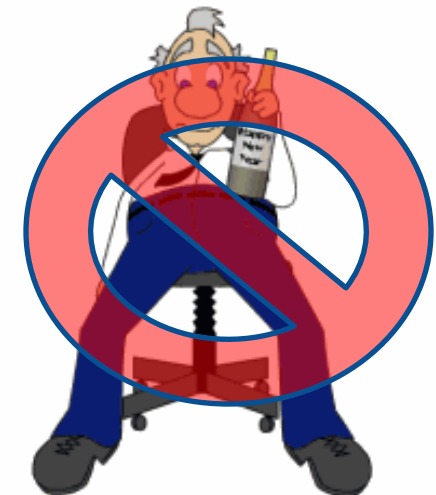
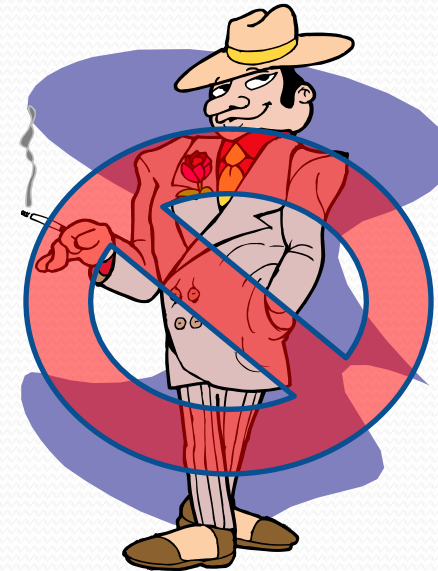
ПРОБЛЕМЫ

МЕДИЦИНСКИЕ

ПСИХИЧЕСКИЕ РАСТРОЙСТВА
ПОРАЖЕНИЕ ВСЕХ СИСТЕМ
И ОРГАНОВ
УМЕНЬШЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ
ЖИЗНИ
ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ БУДУЩИХ
ДЕТЕЙ
СЛАБОУМИЕ

СОЦИАЛЬНЫЕ

ПРОГУЛЫ
ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ



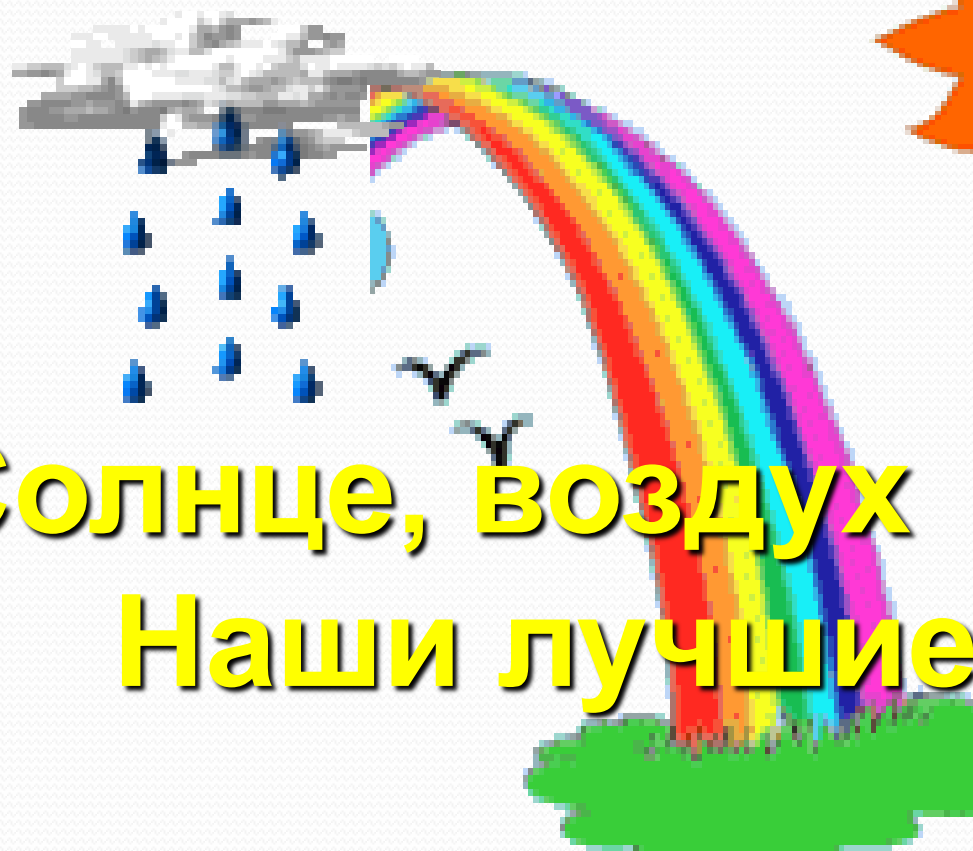
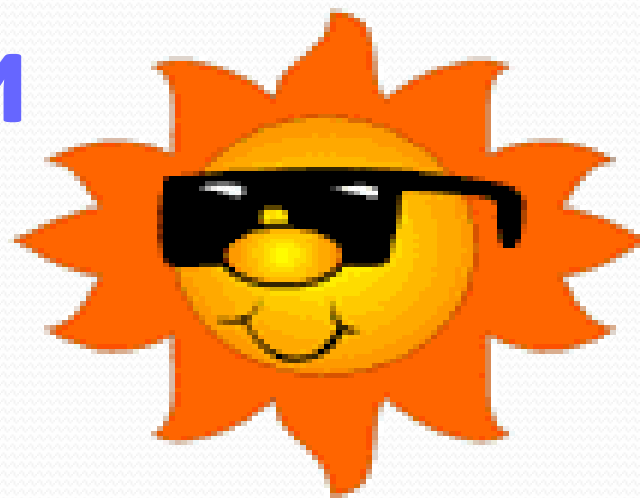
« Лекарство под небом »



- Ромашка - от боли в горле
- Подорожник - от внешних ран
- Лопух - от ушибов
- Малина - от температуры
- Ноготок или календула – от ангины
- Цветок липы – от простуды
- Черника для зрения
- Земляника – от простуды



Подведём итоги



Солнце, воздух и вода -
Наши лучшие друзья !



Будьте здоровы

Спасибо за внимание