



# Правила здорового образа жизни



*воспитание  
с раннего детства  
здоровых  
привычек и  
навыков*



*окружающая  
среда:  
безопасная и  
благоприятная  
для обитания*



*отказ от вредных привычек:  
курения,  
наркотиков,  
алкоголя*

*здоровое питание*



*движения: физически  
активная жизнь*

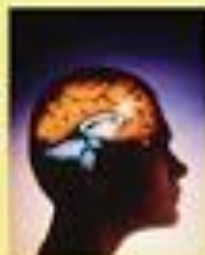


*гигиена  
организма:  
соблюдение  
правил  
личной  
гигиены*

*эмоциональное  
самочувствие*



*интеллектуальное  
самочувствие*



*духовное  
самочувствие*



• **Памятка школьнику.**

• **Здоровье - это твой личный ответственный выбор.**

• **Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.**

• **Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Твое здоровье - в твоих руках.**

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
  - после прикосновения к животным;
  - после посещения туалета;
  - после всякого загрязнения.
- Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво  
зубы чисты и красивы!  
Зубы надо чистить  
обязательно утром и вечером  
перед сном.

Никогда не предлагай  
другому и не бери чужую  
зубную щетку и расческу,  
не делись косметикой и  
другими предметами  
личной гигиены, одеждой  
и обувью.



Береги свои  
глаза, при  
чтении  
держи  
книгу на  
расстоянии  
35-40 см от  
глаз.

Длительность просмотра  
телевизора и работы с  
компьютером не более 30-45  
минут. Необходим перерыв.



## СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!  
Дым от сигарет загрязняет  
легкие, затрудняет  
дыхание и работу сердца,  
желтеют зубы, теряется  
внешняя  
привлекательность.



## СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНККОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

## СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,  
первым делом руки мой!

# БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

## НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечения, обрабатывать рану



**ЗАНОЗА!** Удали и смажь!  
**УШИБ!** Холодную примочку!  
Посоветуйся с врачом.



## ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультик или встретить родителей!

Береги себя!

## ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!

Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.

Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



## ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



**СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**  
Не дразни солнце - покрывай голову!





14  
Спинка ровная, прямая  
Быть должна у малыша.  
Упражнения для осанки  
Выполняем не спеша:  
Назад прогнулись, потянулись,  
Словно в море лодочка,  
А теперь, присев, согнулись,  
Как на льжах с горочки.



Тих, невидим, невесом,  
В гости к нам приходит сон.  
За собой зовёт в кроватку -  
Спи малыш, в ней сладко-  
сладко.  
Все спят ночью, но и днём  
Мы немного отдохнём.  
За полдня устали слишком  
Надо сделать передышку.

Мы за ножками следим,  
Стопы тренируем.  
Быть здоровыми хотим  
Сами себя врачуем.  
Ходим на носочках  
Держим себя ровно,  
А потом, как мишка,  
Косолапый словно.



Ох, отличная забава -  
На санях кататься!  
Да, зимою очень славно  
Можно развлекаться!  
На верёвке тянешь санки  
По дорожке снежной,  
А потом с высокой горки  
Съедешь безмятежно.



## Памятка

«МЫ ЗА



ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»



Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Руки вверх и покачаем,  
Словно деревце в саду.  
Иль, как пташечки, порхаем,  
«Повим мошек» на ходу.



Умывать лицо и руки,  
Шею непременно  
Надо по два раза в сутки,  
Снижая постепенно  
У воды температуру,  
Чтоб позабыть микстуру.

Завтрак, полдник, днём обед  
И вечерний ужин.  
Для здоровья малышам  
Режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовёт,  
Словно приглашает  
В сказочный полёт.  
Плавные движения.  
Поворот. Наклон.  
Танцевать умеем мы  
Польку под гармонь



Очень любим мы играть:  
В «жмурки» игроков искать,  
Ловко в «классики» скакать,  
«Телефон» изображать,  
«Змейкой» по двору бежать,  
«Краски» верно выбирать,  
В «фанты» точно отвечать  
И ни капли не скучать!



Душ прохладный - не для  
слабых - заставляет организм  
Не бояться самых грозных  
Ангино-грипповых каприз.  
Только важно регулярно,  
То есть каждый-каждый день,  
Тебе вставать под душ про-  
хладный и будешь крепок, как  
кремень.

# Здоровый образ жизни - это:

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек



## Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

## Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира. Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



## «Золотые правила» от педагога-психолога



- Уважай детей!
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.



## О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



### Советы родителям:

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
  - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
  - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
  - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
  - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
  - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
  - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
  - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
  - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
  - знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
  - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
  - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



## «Двигайся больше – проживёшь дольше!»



### Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребёнка.

#### «Птичка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

#### «Часики»

Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики – тик-так, тик-так.

#### «Мельница»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

#### «Дерево»

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклоняется чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямился, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямился.

#### «Мячик»

Сядьте на корточки, руки положите на колени. Прыгайте, не выпрямляясь, как маленькие мячики. 1 раз, два, три, четыре.

#### «Паровозик»

Обувь на под, посередине ступайте и разбивайте руки и ноги, как паровозик «чух-чух-чух».

Все упражнения надо повторить 8-10 раз





*Ложь: курение - это привычка*

**Правда:** в отличие от шмыганья носом, шарканья ногами и др. дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы – больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

*Ложь: курение приносит удовольствие*

**Правда:** никотин формирует абстинентный синдром («муки отвыкания»), который держит человека в постоянном напряжении и неуверенности. В таком состоянии, не замечая этого, курильщик находится почти все то время, в течение которого он не курит. С поступлением новой дозы никотина, абстинентный синдром на время снимается, и окончание беспокойства и напряжения формирует иллюзию удовольствия. То, якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования.

*Ложь: бросать курить бесполезно, произошли необратимые изменения в организме*

**Правда:** если Вы бросите курить сейчас, организм восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто Вы никогда не были курильщиком. Курение – причина сотни заболеваний, в т.ч. крайне тяжелых, но, в целом, курение разрушает Вас по принципу СПИДа, т.е. непрерывно уничтожая Вашу иммунную систему. Избавившись от табачной наркомании, Ваш иммунитет восстановится и сможет противостоять даже самым ужасающим последствиям многолетнего самоотравления.

## ПОМНИ:

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак, эмфизема лёгких, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также других проблем со здоровьем.

По данным ВОЗ, за весь XX-й век табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в XXI веке эта цифра возрастет до миллиарда.

Наша Родина является самой курящей страной мира!!!

Никотин – это наркотик, вызывающий самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета.

Россия ежегодно теряет 400 млн. человек от заболеваний, связанных с курением табака.

Курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Табак – это злейший враг красоты, это ускоритель старения.



## СОЮЗ БОРЬБЫ ЗА НАРОДНУЮ ТРЕЗВОСТЬ

(Россошанское отделение)

*Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться.*

## Курение: правда и ложь



[www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru)

[www.sbnt-rossosh.ucoz.ru](http://www.sbnt-rossosh.ucoz.ru)

[www.vkontakte.ru/sbnt\\_rossosh](http://www.vkontakte.ru/sbnt_rossosh)

e-mail: [sbnt-rossosh@yandex.ru](mailto:sbnt-rossosh@yandex.ru)