Кучинівська ЗОШ І-ІІІ ст.

Навчальний проект

«В здоровому тілі - здоровий дух»

Підготували:
Ващенко Сніжана та Ульянчич Ліля,
учениці 8 класу

Мета:

формування відповідального відношення до свого здоров`я, збереження здоров`я школярів.

Вчені про здоров`я:

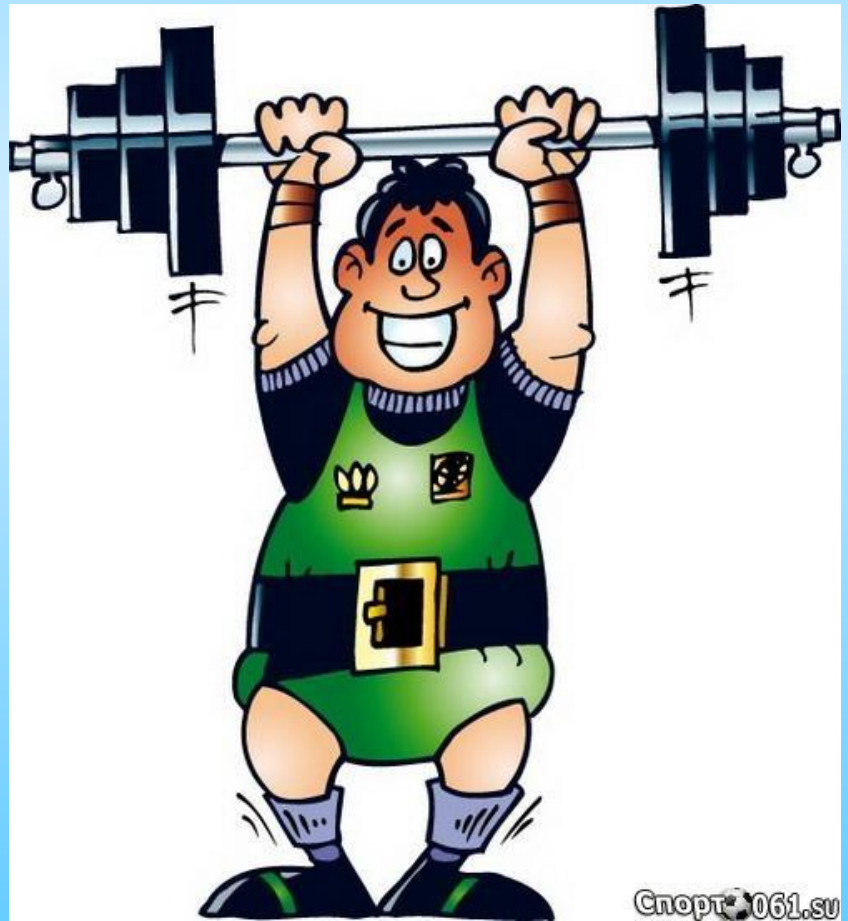
- «Здоров`я – це не подарунок, який людина отримує один раз і на все життя, а результат свідомої поведінки кожної людини у всьому суспільстві». (Б. Шоу)
- Головне, від чого залежить фізичне здоров`я – це здоров`я моральне…».
- «Щоб зберегти своє здоров`я, думай,про здоров`я інших (Д.С. Лихачев)
- «Людина, рухаючись і при цьому розвиваючись, сама заводить годинник свого життя». (И. Аршавський)
- «Здоров`я– це вершина, на яку людина повинна піднятися сама». (И. Брехман – засновник науки про здоров`я– валеології)

Фактори ризику для здоров`я:

- Надлишкова маса тіла
- Гіподинамія
- Нераціональне харчування
- Психічне перенавантаження
- Вживання алкоголю
- Куріння
- Негативні емоції

Корисні поради, щоб бути здоровим?

Займайтесь фізкультурою, робіть зарядку



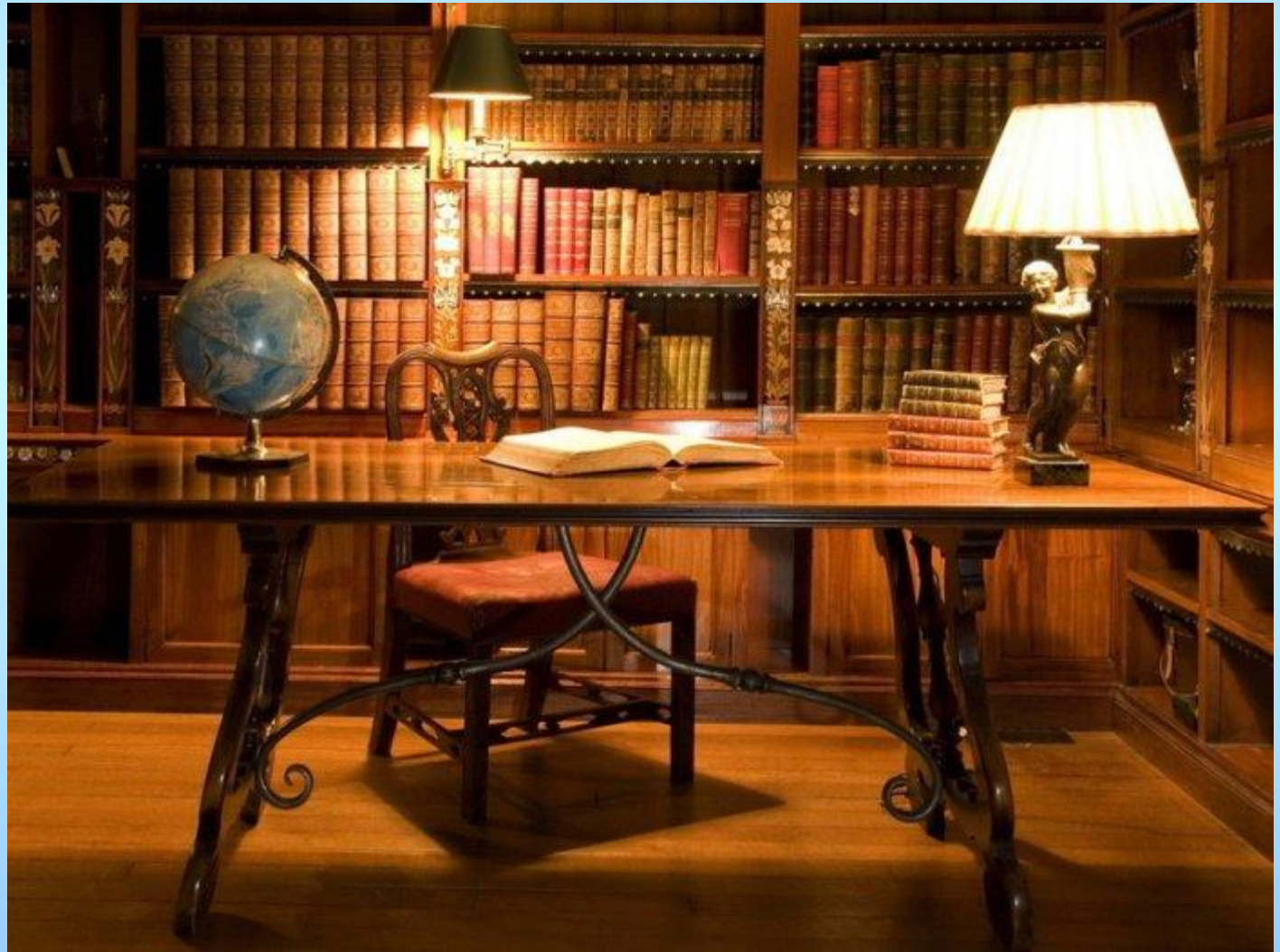
Не читайте лежачи

Під час розумових занять робіть фіз. хвилинку

При читанні робіть гімнастику для очей

Не дивіться близько телевізор

Читайте при доброму освітленні



Щоденно закалюйтесь, вмивайтеся холодною водою

Чередуйте розумову і фізичну працю

Не читайте в транспорті

Грайте в рухливі ігри на свіжому повітрі

Не знаходьтесь у накуреному приміщенні

Дотримуватися режиму дня

Не вживайте спиртні напої

Не переїдайте і не голодуйте

Правила «здорового харчування»

- Дотримуйтесь режим харчування.
- Ретельно пережовуйте їжу.
- Не їжте на ходу, перед телевізором чи читаючи книгу.
- Не переїдайте, не голодуйт.е
- Дотримуйтесь балансу білков, жирів і вуглеводів.
- Вживайте їжу, багату на вітаміни і мінеральні речовини
- Не вживайте чіпси, кирієшки, лимонад.
- Не їжте багато смаженого, жирного, копченго.
- Їжте побільше овочів і фруктів

Вести здоровий спосіб життя – це щоденна, не легка праця. Тільки той, хто дотримується правил здорового способу життя, може бути здоровим, а значить щасливим.

Дякуємо за увагу!