

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

ТЕМА
«Мы и наше здоровье»

Подготовила:
учитель
Лубневская Наталья Алексеевна

2020 год



*Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать,
Руки мыть
И застилать кровать.*





*Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
Успеет встать он за
станок,
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай!
Чтоб вечером, ложась в
кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
- Хороший был денек!*



Личная гигиена -



это правила,
выполнение
которых
поможет не
болеть и
укрепить своё
здоровье.

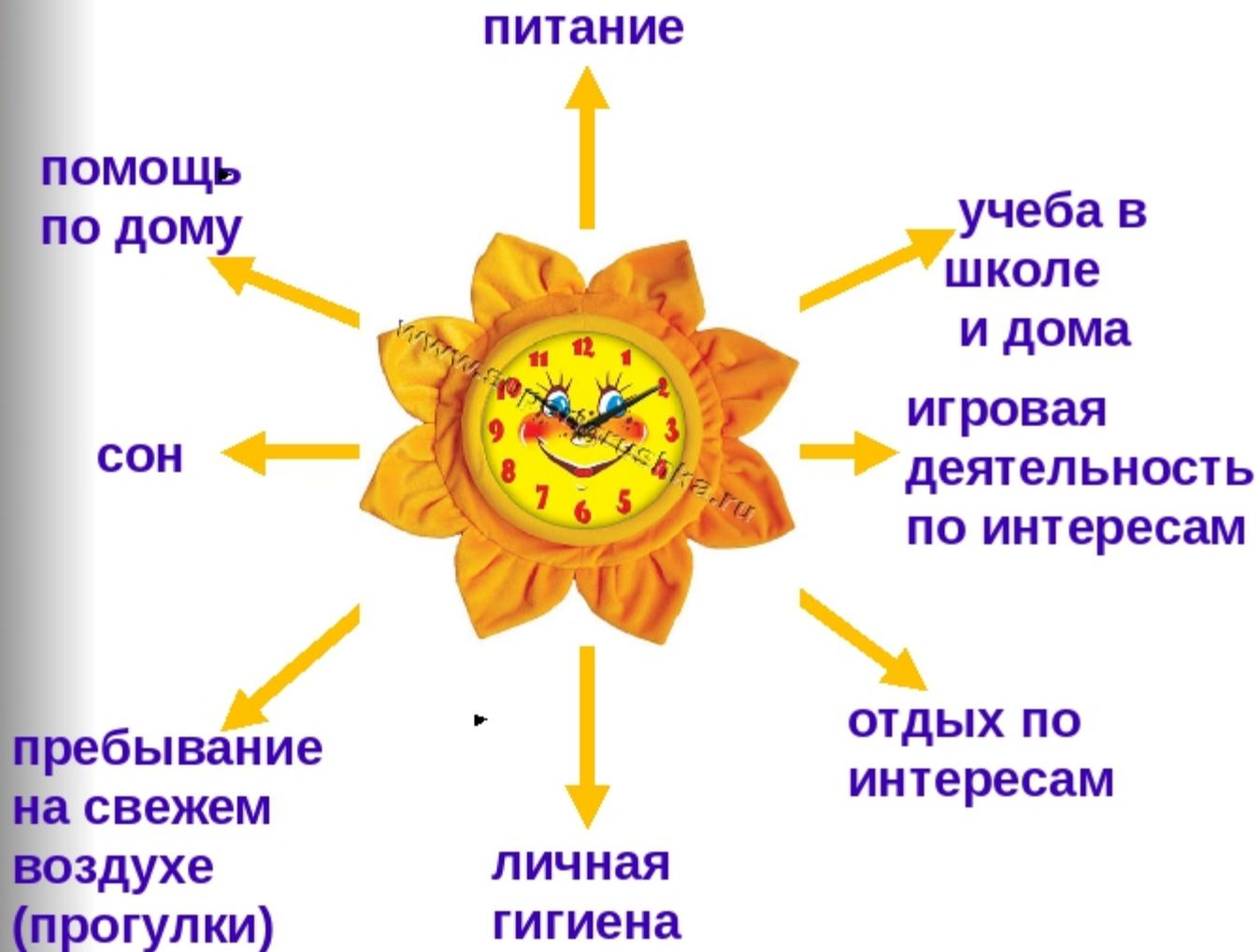
Личная гигиена

1. СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТАТОЙ И НЕ СОРИТЕ САМИ
2. МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ
3. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТОЛЬКО СВОЕЙ ОДЕЖДОЙ
4. ДЕЛАТЬ УБОРКУ В КОМНАТЕ
5. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ
6. РАСЧЕСКОЙ ДЛЯ ВОЛОС ПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО САМОМУ
7. МЫТЬСЯ В ВАННЕ ИЛИ БАНЕ

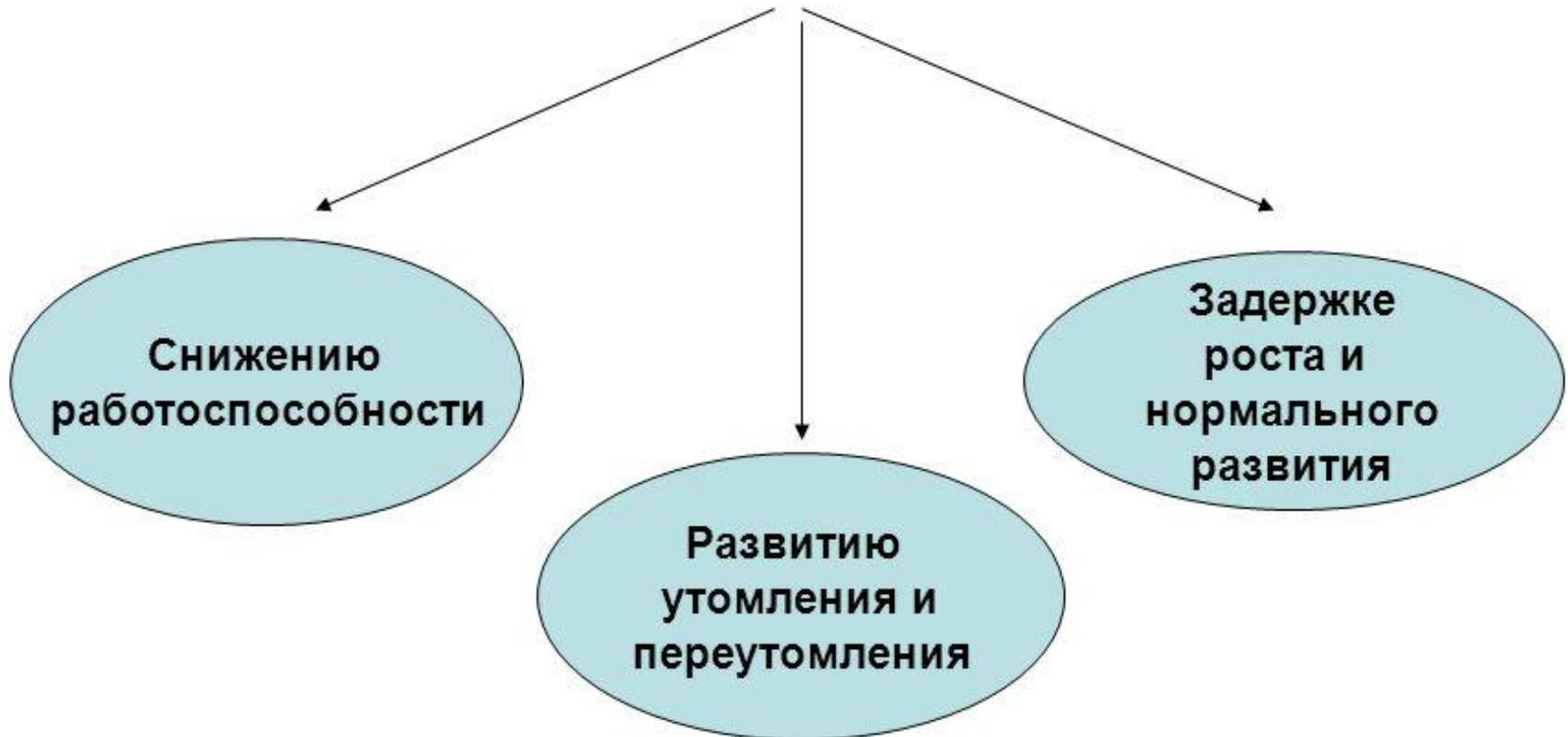




Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



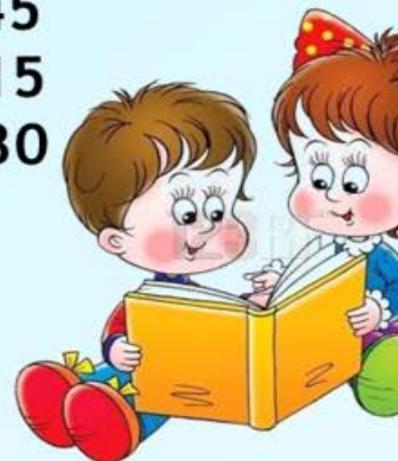
организованный режим приводит к



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



Счастье

Правильное питание



Не забываем о витаминах

Каждый из витаминов по-своему важен для человеческого организма, и заменить его каким либо другим просто невозможно. Но для учащегося особую роль играют витамины группы В. Помимо концентрации внимания и улучшения памяти, они еще помогают снять раздражительность и укрепляют нервную систему ребенка. Витамин В1 есть в мясе, хлебе из муки грубого помола, необработанном рисе, бобовых. Витамин В2 богаты молочные продукты, а витамином В6 - крупы (гречневая, пшеничная, рисовая), дрожжи, зеленые листовые овощи. Витамин В12 содержится в говядине, печени, мясе домашней птицы, рыбе, яйцах, твердом сыре, молоке.



ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курица, тыква, свекла, груши

Калий - овощи и фрукты, гречиха и лесные орехи, изюм

Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика

Йод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды, рябины, плоды шиповника, облепиха



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель



А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола





Физкультура - залог здоровья и хорошего настроения.

Каждая минута занятия спортом
продлевает жизнь человека на 1
час.

