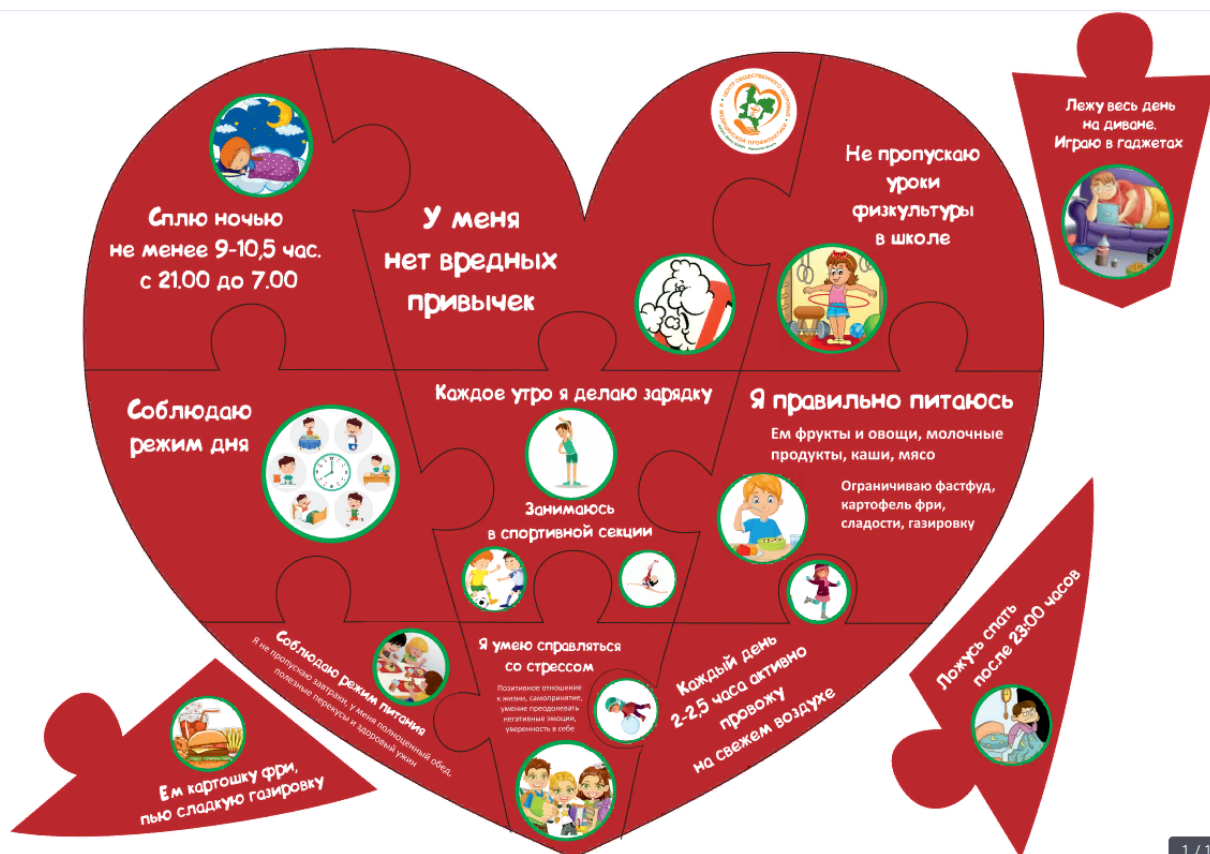


Игра-пазл «Береги сердце»



Каждый из учеников берет один пазл, читает, что на нем написано и объясняет, почему это полезно либо вредно для здоровья сердца.

1 пазл — Сплю ночью не менее 9-10,5 час с 21.00 до 7.00.

Помните о том, что детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов в сутки, а подросткам – не менее 8-9 часов. Хроническое недосыпание чревато неврозами и снижением работоспособности, а так же плохо отражается на работе сердечно-сосудистой системы. Проветривайте свою комнату перед сном. После активных игр или просмотра остросюжетных фильмов будет труднее уснуть, поэтому вечером лучше ограничиться чтением или «спокойными» мультиками.

2 пазл — У меня нет вредных привычек

Зависимости негативно отражаются на работе сердца и сосудов.

3 пазл — Соблюдаю режим дня.

Правильно организованный режим дня: сохраняет здоровье, в том числе здоровье сердца, создает интерес к учебной деятельности, создает ровное бодрое настроение, способствует

нормальному развитию ребенка, создает интерес к творческой деятельности.

4 пазл — Каждое утро я делаю зарядку

5 пазл — Занимаюсь в спортивной секции

6 пазл — Не пропускаю уроки физкультуры в школе.

Когда человек двигается, у него хорошо работает сердце, а значит, кровь получает достаточное количество кислорода, которым питается головной мозг. Физические нагрузки тренируют сердце и сосуды.

7 пазл — Я правильно питаюсь

8 пазл — Соблюдаю режим питания

Правильное питание — это снижение риска различных заболеваний, в том числе и заболеваний сердечно-сосудистой системы, залог хорошей успеваемости в школе, основа правильного роста и развития, а в дальнейшем хорошее, крепкое здоровье в будущей взрослой жизни.

9 пазл — Я умею справляться со стрессом

Способы борьбы со стрессом: умение расслабляться, правильное питание, регулярные занятия спортом, полноценный сон, контроль эмоций, правильная организация времени, занятие любимым делом, поддержка близких людей, позитивное отношение к людям, достижимые цели и ценности в жизни.

Лишние пазлы – вредные привычки — пагубно сказываются на здоровье сердца.