

# Путешествие в страну Здоровья



# КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ



станция

ГИГИЕНА



станция

РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



станция

СПОРТИВНАЯ





В ПУТЬ-ДОРОГУ СОБИРАЙТЕСЬ,  
ЗА ЗДОРОВЬЕМ ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ!

# СТАНЦИЯ ГИГИЕНА



Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини здоровья – Гигиен.

В честь богини и названа наука гигиена, которая подразумевает здоровый образ жизни, заботу о здоровье.

Личная гигиена – это правила по уходу за телом и содержанию его в чистоте.



# МИКРОБЫ:

ОНИ ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИЕ И  
ЖИВЫЕ;

ОНИ ПОПАДАЮТ В ОРГАНИЗМ  
И ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЗНИ;

ОНИ ЖИВУТ НА ГРЯЗНОМ  
ТЕЛЕ;

ОНИ БОЯТСЯ МЫЛА;





# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ МИКРОБОВ:

- \* беречь кожу от порезов, ран;
- \* мыть руки по мере загрязнения /после прогулки, туалета, общения с животными, перед едой/;
- \* есть только мытые овощи и фрукты;
- \* не следует пить сырую воду из рек и озёр;
- \* при чихании прикрывать рот и нос /микробы разлетаются на 10 метров/;
- \* не пользоваться чужими вещами;
- \* еженедельно принимать душ;
- \* 2 раза в день чистить зубы;



# ЧИСТОТА – ПОЛОВИНА ЗДОРОВЬЯ



# СТАНЦИЯ СПОРТИВНАЯ

**ДВИЖЕНИЕ - ЗДОРОВЬЕ**



**Мы бежим быстрее ветра.**

**Кто ответит, почему?**

**Коля прыгнул на два метра.**

**Кто ответит, почему?**

**Маша плавает, как рыбка.**

**Кто ответит, почему ?**

**На губах у нас улыбка.**

**Кто ответит, почему ?**

**Может мостик сделать Света,**

**По канату лезу я,**

**Потому что с физкультурой**

**Мы -давнишние друзья !**



# ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ЗАРЯДКА

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

БАДМИНТОН

ПЛАВАНИЕ

ТЕННИС

и другие спортивные увлечения



# СТАНЦИЯ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное – приводит к болезням.

Как же должен питаться человек?

# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Ешьте в меру.

Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням.



# СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы. Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и усвоение пищи.



**Прием пищи не менее 4-5 раз в день;**

**ужин не позднее 19 часов.**

**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**





# РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

**Ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.**

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - помогают организму расти и развиваться.



# Пирамида питания



## пищевая пирамида

– схематическое изображение принципов здорового питания.

Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды? следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты



**В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО:**

**ФРУКТЫ**

**САЛАТЫ**

**С РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ**



# Пейте, дети, молоко -

# будете здоровы!



Состав молока уникален!  
Этот продукт содержит все  
необходимые человеку вещества.  
Молоко идеально для растущего  
организма

Древние философы называли  
молоко «белой кровью, соком  
жизни» .

Не любишь молоко?

Попробуй есть другие молочные  
продукты: творог, кефир, йогурт,  
сметану, ряженку, простоквашу.



# О вредных вкусностях

Стой, дружок. остановись!

От пищи вредной воздержись!





**Прежде чем за стол мне сесть,  
я подумаю, что съесть**



**ЗДОРОВОМУ – ВСЁ ЗДОРОВО!**

