



Как я укрепляю свое здоровье

*Работа ученицы 2Б класса
МБОУ Лицей №21
Исаковой Дарьи*

ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.

МЫ ЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ



- « Наше здоровье в наших руках».
- Только от нас зависит будем ли мы здоровы, жизнерадостны, счастливы

Факторы укрепляющие здоровье



- Чёткий режим дня
- Правильное питание
- Гигиенические процедуры
- Высокая физическая активность
- Прогулки, экскурсии на свежем воздухе
- Сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ

УТРО



подъем



зарядка



умывание



завтрак



дорога в школу



уроки

ДЕНЬ



дорога из школы



обед



игры



прогулка



домашнее задание

ВЕЧЕР



ужин



умывание



сон

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Основные правила правильного питания

- Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.
- Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.
- Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.
- Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.
- Полезно есть на завтрак каши.



Как правильно питаться



Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Гигиена:



- ❑ Мыться нужно каждый день. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно!
- ❑ От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять.
- ❑ Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.



Движение- это жизнь!



Плавание, велопродолжки –
тренируют выносливость.



Уличная гимнастика- доступна каждому!





Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!

