Ветлужских Елена Викторовна учитель начальных классов муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 31 Темрюкский район.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Про меня рассказ недлинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Сильным, крепким, ловким.

Отношение к своему здоровью.

Я веду здоровый образ жизни.

Я стараюсь, но не всегда чается.

Я не обращаю внимания на свое здоровье.

Витамин А – витамин роста.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.







- абрикосы
- мандарины
- апельсины
- облепиха
- _ рябина











Витамин В – для работы сердца, оказывает большое влияние на рост организма и заживление ран и язв.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

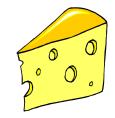
Черный хлеб полезен вам,

И не только по утрам!

- МОЛОКО
- сыр
- яйца
- МЯСО











Витамин D – сохраняет наши зубы.

Витамин D – всех полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить.

- МОЛОКО
- рыба
- творог







Витамин C – делает человека более здоровым, защищает от гриппа и простуды.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- □ чеснок
- □ ЛУК
- капуста
- фрукты
- □ ЯГОДЫ





Чтобы быть здоровым.

Никогда не унываем,

И улыбка на лице:

Ведь с едой мы принимаем

Витамины А,В,С

- Питайтесь разнообразной пищей.
- Меньше ешьте сладостей, так как они угнетают выделение желудочного сока.
- Не перенасыщайте себя жирной пищей.
- Ешьте овощи и фрукты они очень полезны.
- Старайтесь есть в одно и то же время.
- Если какие-то продукты плохо влияют на организм, запомните и избегайте их. Особенно если это совет врача.
- Пейте обычную воду.
- Перед едой мойте руки с мылом.
- Ешьте только из чистой посуды.
 - Всегда сообщайте родителям о своем плохом самочувствии.

Физминутка.

Будем в классики играть, На одной ноге скакать. А теперь еще немножко На другой поскачем ножке.

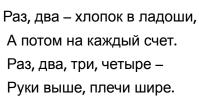
> А потом на каждый счет. Раз, два, три, четыре – Руки выше, плечи шире.

пять,

встать.

пять.

Наклониться – три, четыре – И на месте поскакать. На носки, затем на пятки. Лень отбросить и опять -





Надо нам присесть и

Руки развести пошире

Раз, два, три, четыре,



Раз! Подняться, потянуться, Два! Согнуться, разогнуться, Три! В ладоши три хлопка, Головою три кивка.

На четыре – руки

Режим дня для школьников.

- 7.00 пробуждение.
- 7.00-7.30 утренняя зарядка, туалет
- 7.30-7.50 завтрак.
- 7.50-8.20 дорога в школу.
- 8.30-13.30 занятия в школе.
- 13.30-14.00 дорога домой.
- 14.00-14.30 обед.
- 14.30-15.00 прогулка (отдых).
- 15.00-17.30 приготовление уроков.
- 17.30-21.00 ужин, прогулка, занятия по интересам.
- 21.00-21.30 приготовление ко сну.
- 21.30-7.00 сон.



Профилактика заболеваний.

Закаливание воздухом

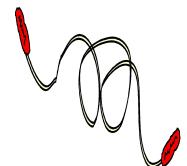
Закаливание водой.



Образ здорового человека.

- Имеет чистую кожу, румянец на щеках, здоровые зубы, красивые волосы, ногти.
- Бегает без одышки.
- Отжимается легко.
- Живет до ста лет.
- Имеет хороший иммунитет, при заболевании быстро выздоравливает.
- □ Имеет хороший сон.
- Всегда в хорошем настроении, улыбается.
- Легче переносит стресс, к неприятностям относится с легкостью.





Хочешь быть здоровым — будь: это правильный путь!



