

# Умей предупреждать болезни.



Выполнила: Амалия Безбалинова  
3 «Б» класс лицей № 2 г. Сургут

Если хочешь быть здоров -  
закаляйся!



Вирусы и микробы – виновники простудных заболеваний.



Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ.



Закаливание - это регулярная  
тренировка организма.



Водные процедуры – это отличное закаливание. Начать можно с ванны и обливания ног и рук, игр с водой, а позже добавить к ним обливания из душа, постепенно понижая температуру воды.



После водных процедур нужно  
растирать кожу сухим полотенцем.



Отличные игры в теплое время года – это брызгалки: запаситесь водными пистолетами, автоматами или смастерите их сами.





Ежедневно проветривай комнату!



Чаще бывай на свежем воздухе.



Зимой - катайся на коньках,  
лыжах, съезжай с горки!



Летом - солнце поможет  
окрепнуть твоему организму.



Летом организм укрепляется за счет купания в речке, озере, пруду.



# Играй в мяч, догонялки и другие подвижные игры.



Не стесняйся побегать босиком.



Выполняй ежедневно физические упражнения.





Соблюдай чистоту!



Питайся правильно!



# Соблюдай гигиену!



# Соблюдай режим дня!

В школе



Из школы



Обед



Прогулка



Учим уроки



Кружки, секции

Соблюдение режима сна -  
основа здорового образа жизни.



Береги психику.  
Эмоции положительные: вежливость, любовь,  
доброжелательность, благодарность,  
сочувствие, забота, радостное событие.



Эмоции отрицательные: страх, переутомление, боль, голод их вызывают грубость, зависть, равнодушие, бестактность, жестокость окружающих.



Для снятия отрицательных эмоций:  
Посмотри на струйку воды, на зажженную свечку,  
огонь, прогуляйся.





Не заводи вредных привычек!



И помни: солнце, воздух и вода  
- наши лучшие друзья!



Спасибо за внимание!

