

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:

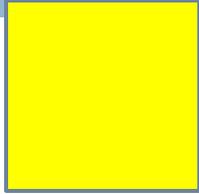
Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку –

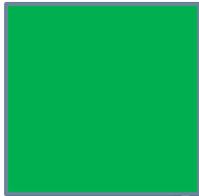
Будешь ты тогда, дружок,

Сильным, крепким, ловким.

Отношение к своему здоровью.



Я веду здоровый образ жизни.



Я стараюсь, но не всегда
получается.



Я не обращаю внимания на свое
здоровье.

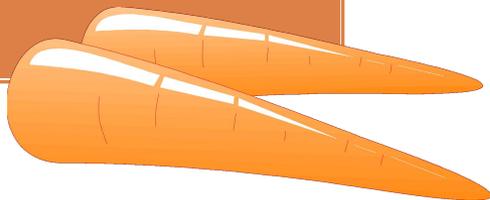
Витамин А – витамин роста.

Помни истину
простую –

Лучше видит
только тот,

Кто жуёт морковь
сырую

Или сок
морковный пьёт.



❑ молоко



❑ зеленый лук



❑ зеленый горошек

❑ абрикосы



❑ мандарины

❑ апельсины



❑ облепиха



❑ рябина

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

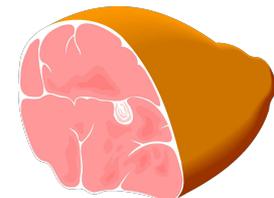
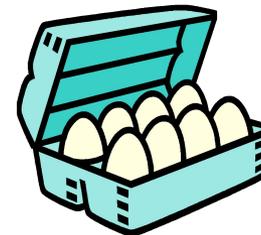
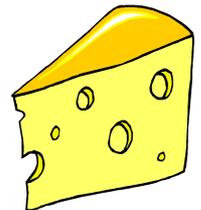
Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам,

И не только по утрам!

- МОЛОКО
- сыр
- яйца
- МЯСО



Витамин D – сохраняет наши зубы.

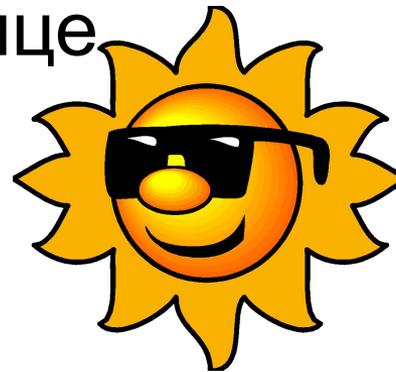
Витамин D – всех
полезней,

Хоть противный –
надо пить.

Он спасает от
болезней.

Без болезней
лучше жить.

- ❑ МОЛОКО
- ❑ рыба
- ❑ творог
- ❑ солнце



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

От простуды и ангины

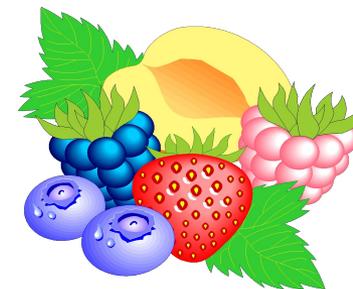
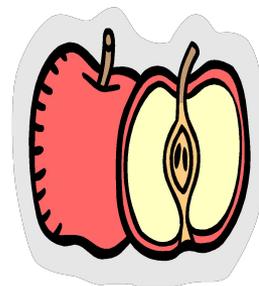
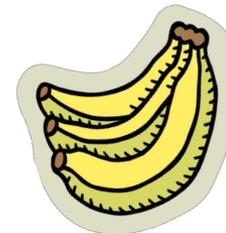
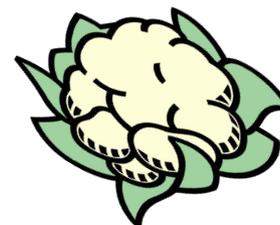
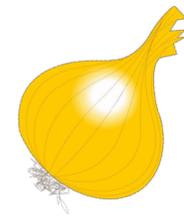
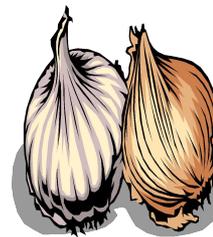
Помогают апельсины,

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.

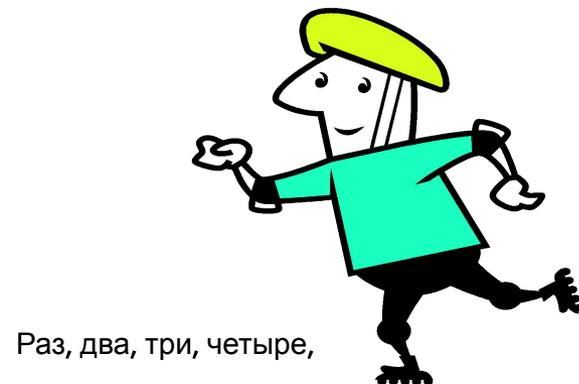


- Питайтесь разнообразной пищей.
- Меньше ешьте сладостей, так как они угнетают выделение желудочного сока.
- Не перенасыщайте себя жирной пищей.
- Ешьте овощи и фрукты – они очень полезны.
- Старайтесь есть в одно и то же время.
- Если какие-то продукты плохо влияют на организм, запомните и избегайте 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.

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



Раз, два, три, четыре,
Надо нам присесть и
Руки развести пошире
Раз, два, три, четыре,

пять,
встать.
–
пять.

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

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

На четыре – руки

шире.



Режим дня для школьников.

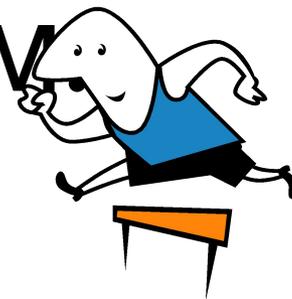
- 7.00 – пробуждение.
- 7.00-7.30 - утренняя зарядка, туалет
- 7.30-7.50 – завтрак.
- 7.50-8.20 – дорога в школу.
- 8.30-13.30 – занятия в школе.
- 13.30-14.00 – дорога домой.
- 14.00-14.30 – обед.
- 14.30-15.00 – прогулка (отдых).
- 15.00-17.30 – приготовление уроков.
- 17.30-21.00 – ужин, прогулка,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



Профилактика заболеваний.



□ **Закаливание воздухом**

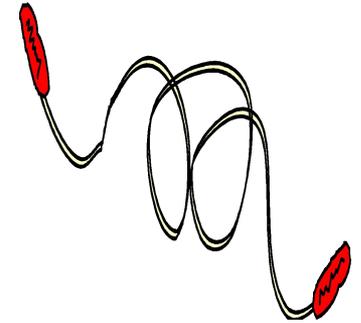


□ **Закаливание водой.**



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!

