



---

**Здоровье** – нормальная  
деятельность организма,  
его полное физическое и  
психическое благополучие

# *Режим дня*

*Режим – это распорядок дел в течение дня.*

*При составлении режима дня необходимо соблюдать правила:*

- 1. Учёбу и труд сочетать с отдыхом.*
- 2. Проводить время на свежем воздухе.*
- 3. Питаться не менее трёх раз в день.*
- 4. Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время.*

*Режим дня – это один из наших помощников  
в сохранении здоровья!*

# История одного обжорства или как не надо питаться!



- Робин Бобин Барабек
- Скушал сорок человек,
- И корову, и быка,
- И кривого мясника,
- И телегу, и дугу,
- И метлу, и кочергу,
- Скушал церковь,
- скушал дом,
- И кузницу с кузнецом,
- А потом и говорит:
- "У меня живот болит!"

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Питание должно быть разнообразным, регулярным – в одно и то же время.
- К сожалению, не все продукты полезны для здоровья. Очень вредно переедать. Одни продукты помогают делать организм более сильным (мясо, рыба), другие – помогают двигаться, думать, не уставать (мёд, изюм, геркулес). Фрукты и овощи содержат много витаминов.
- Очень вредно есть солёную и сладкую пищу. Мы все любим шоколадные конфеты, чипсы, но они вредны для здоровья. Их можно есть, но очень редко.

# ПОЭТОМУ ВАЖНО ЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО ДОСТАТОЧНО, НО И ПРАВИЛЬНО

- Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.
- **БЕЛКИ** – основной строительный материал. Из них строятся все необходимые организму процессы. Белки незаменимы в питании. Белки содержатся в мясе, молоке, рыбе, а также яйцах и орехах.
- **УГЛЕВОДЫ** - это топливо для производства энергии.
- **ЖИРЫ** – для образования энергии и тепла.
- Эти полезные питательные вещества необходимы нам для того, чтобы организм получал достаточно энергии, чтобы двигаться, для лучшей работы головного мозга.
- Они содержатся в мёде, гречке, изюме, масле, твороге, фруктах.

# А также:

- **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА** – нужны нам для роста зубов. Они участвуют в работе всего организма, насыщая кровь, нервные и мышечные ткани. Человеку необходимо 20 минеральных веществ: кальций, фосфор, йод, магний, натрий, железо, калий. Фтор и другие. Они содержатся во фруктах и овощах.
- **ВИТАМИНЫ** – эти питательные вещества составляют целую группу.
- Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединил латинское слово «вита» - жизнь с «амин», получилось слово «витамин». Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов.

# БЫСТРОЕ И ОБИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЭТО ВРЕДНО!



- Робин-Бобин
- Кое-как
- Подкрепился
- Натощак.
- Съел теленка утром рано,
- Двух овец и барана,
- Съел корову целиком
- И прилавок с мясником,
- Сотню жаворонков в тесте
- И коня с телегой вместе,
- Пять церквей и колоколен
- Да еще и недоволен!
- Он конечно много съел,
- Оттого и заболел...

**ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ  
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ!**

**ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО:  
ПИТАТЬСЯ НУЖНО РАЗНООБРАЗНО,  
СБАЛАНСИРОВАННО  
И НЕ ПЕРЕЕДАТЬ!**

**Учёные-диетологи разработали  
схему правильного питания и  
назвали её...**

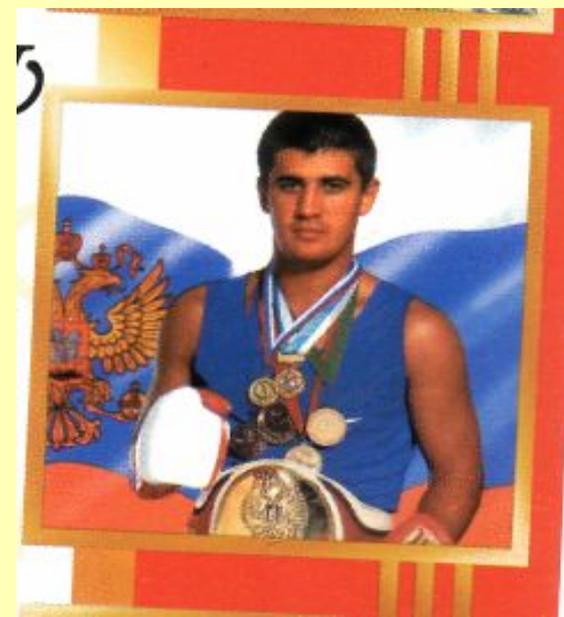
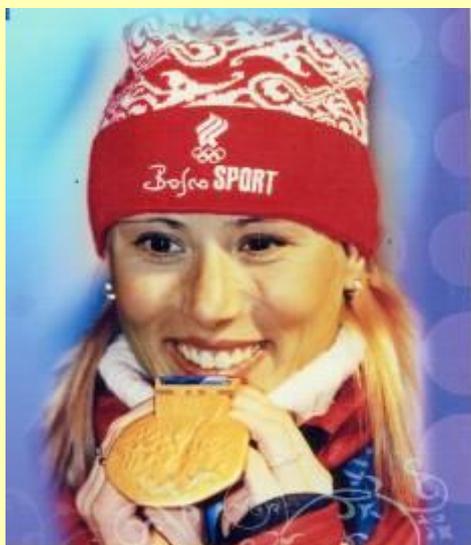
**УМНАЯ ТАРЕЛКА  
ИЛИ  
ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ**

**«Тарелка здоровья» – это памятка из необходимых продуктов.**

**Если питаться так, как показано на «Умной тарелке», то ваш организм будет крепким, а вы - здоровыми.**



# Спорт – это здорово!



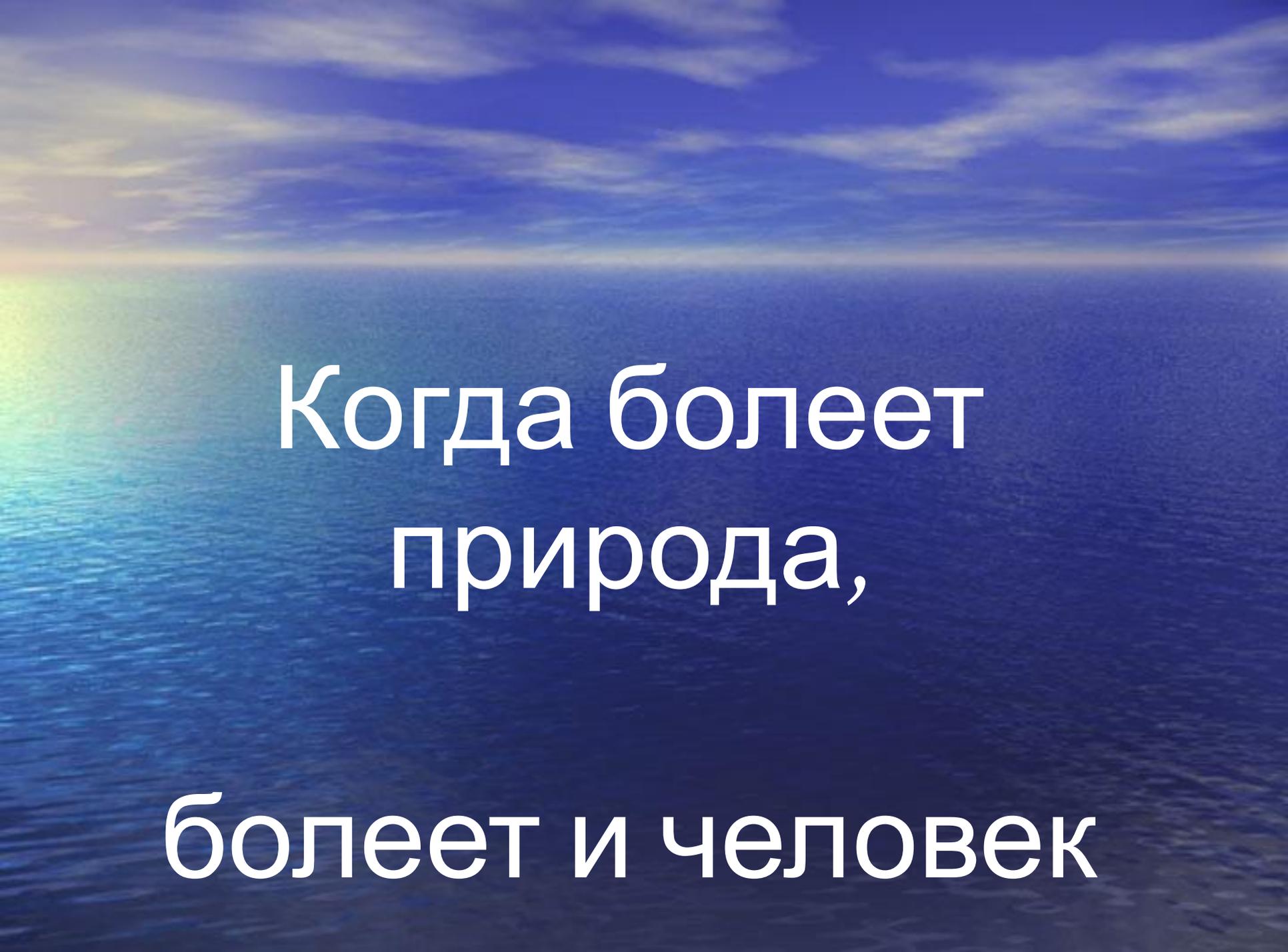
Чистота -  
залог здоровья

# *Правила личной гигиены:*

- 1. Мыть руки перед едой. Вода и мыло уничтожают микробы.*
- 2. Правильно ухаживать за зубами. Чистить зубы два раза в день. Зубную щётку менять раз в 3 – 4 месяца.*
- 3. Не реже одного раза в неделю мыться горячей водой.*
- 4. Ухаживать за ногтями и волосами. Ногти необходимо стричь один раз в неделю ножницами. Волосы необходимо ежедневно расчёсывать, не реже одного раза в неделю мыть с шампунем.*
- 5. Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живёшь.*

# полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье:

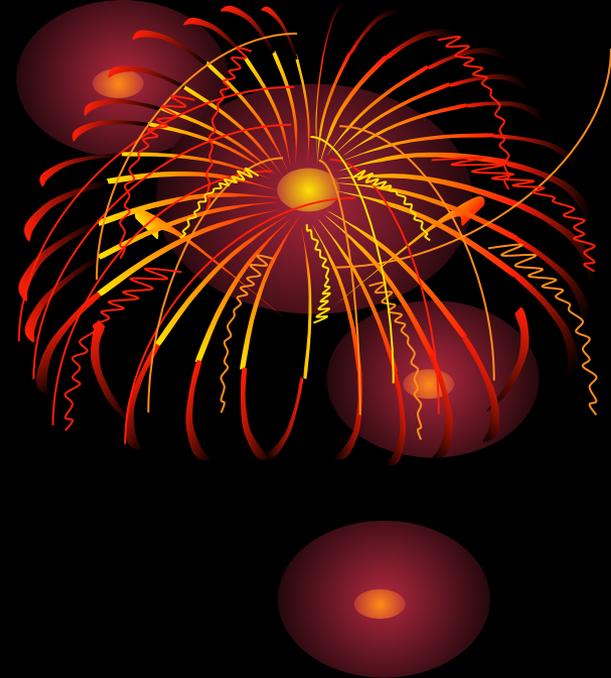
- делать зарядку;
- заниматься спортом;
- соблюдать правила личной гигиены;
- следить за одеждой;
- соблюдать порядок во всём;
- быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу;
- Заботиться о своей безопасности



Когда болеет  
природа,

болеет и человек

Очень важно  
для здоровья  
жить с радостью



# Что вредит здоровью?

- Неумение радоваться
- Жестокость – это путь к гибели и болезням
- Обман
- Неверие в свои силы
- Неаккуратность