

Живой дневник здоровья

Подготовила

Игольникова Ирина Александровна

учитель начальных классов

МОУ СОШ №9

Предгорного района

Ставропольского края

ЖИВОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ



ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА - ЭТО ЗДОРОВЬЕ



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



белки



недостаток белка

- снижается вес,
- понижается работоспособность,
- замедляется рост,
- появляется слабость.



Жиры



ЖИРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ:

-поддержания температуры тела,

-работы всех органов



УГЛЕВОДЫ



УГЛЕВОДЫ

участвуют в обмене веществ



ВИТАМИНЫ



НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ

- потеря аппетита,

- быстрая утомляемость,

**- нарушение работы
желудочно-кишечного тракта.**



ВИТАМИНЫ



ЧТО ПОЛЕЗНО



ПИТАНИЕ



Первая страница дневника здоровья.

укрепляет здоровье

зарядка



укрепляет здоровье

режим дня



укрепляет здоровье

с п о р т



УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ



- з а р я д к а



- р е ж и м



- с п о р т

В т о р а я с т р а н и ц а д н е в н и к а з д о р о в ь я .

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



назови ситуации

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Т р е т ь я с т р а н и ц а д н е в н и к а .

начинай свой день с улыбки



ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ



спасибо за внимание

Живой дневник здоровья

Подготовила
Игольникова Ирина Александровна
учитель начальных классов
МОУ СОШ №9
Предгорного района
Ставропольского края