

# Путешествие в страну +\* Здоровья



# КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

**ГИГИЕНА**



**РЕЖИМ ДНЯ**



**СПОРТИВНАЯ**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**В ПУТЬ-ДОРОГУ СОБИРАЙТЕСЬ,  
ЗА ЗДОРОВЬЕМ ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ!**





# СТАНЦИЯ ГИГИЕНА



Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини здоровья — Гигиен.



В честь богини и названа наука гигиена, которая подразумевает здоровый образ жизни, заботу о здоровье.

Личная гигиена – это правила по уходу за телом и содержанию его в чистоте.

# МИКРОБЫ:



- они очень маленькие и живые;
- они попадают в организм и вызывают болезни;
- они живут на грязном теле;
- они боятся мыла;



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ МИКРОБОВ:

- беречь кожу от порезов, ран;
- мыть руки по мере загрязнения /после прогулки, туалета, общения с животными, перед едой/;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- не следует пить сырую воду из рек и озёр;
- при чихании прикрывать рот и нос /микробы разлетаются на 10 метров/;
- не пользоваться чужими вещами;
- еженедельно принимать душ;
- 2 раза в день чистить зубы;





# ЧИСТОТА – ПОЛОВИНА ЗДОРОВЬЯ



# СТАНЦИЯ СПОРТИВНАЯ



**ДВИЖЕНИЕ - ЗДОРОВЬЕ**

**Мы бежим быстрее ветра.**

Кто ответит, почему?

**Коля прыгнул на два метра.**

Кто ответит, почему?

**Маша плавает, как рыбка.**

Кто ответит, почему ?

**На губах у нас улыбка.**

Кто ответит, почему ?

**Может мостик сделать Света,**

**По канату лезу я,**

**Потому что с физкультурой**

**Мы -давнишние друзья !**



# ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



*ЗАРЯДКА*

*ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ*

*ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ*

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*

*ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ*

*ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ*

*БАДМИНТОН*

*ПЛАВАНИЕ*

*ТЕННИС*

*И ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ*

*УВЛЕЧЕНИЯ*



# СТАНЦИЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное – приводит к болезням.

Как же должен питаться человек?

# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Ешьте в меру. Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням.



# СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы. Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и усвоение пищи.





**Прием пищи не менее 4-5 раз в день; ужин не позднее 19 часов.**

**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**



# РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

**Ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.**

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - помогают организму расти и развиваться.



# пищевая пирамида

## Пирамида питания



– схематическое изображение принципов здорового питания.

Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды? следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.



# Каша–матушка наша



- Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная, овсяная, каша с тыквой, каша с изюмом, каша со свеклой и курагой...
- Вкусно! Каши – очень полезное блюдо, недаром в народе про хилых людей говорят: «...мало каши ел!».
- В старину существовал обычай – в знак примирения с врагом сварить кашу.  
С тех пор про несговорчивых людей говорят: «-с ним каши не сваришь!»





# Хлеб - кормилец



Во многих странах есть музеи хлеба.

У русского народа во все времена было самое почтительное отношение к хлебу: «Хлеб – всему голова», «Хлебушко черненький труженику первое питание».

# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты



**В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО:**

**ФРУКТЫ**

**САЛАТЫ**

**С РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ**

# Пейте, дети, молоко -



## будете здоровы!

Состав молока уникален!

Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества.

Молоко идеально для растущего организма

Древние философы называли молоко «белой кровью, соком жизни» .

Не любишь молоко?

Попробуй есть другие молочные продукты: творог, кефир, йогурт, сметану, ряженку, простоквашу.





# О вредных вкусностях

Стой, дружок. остановись!

От пищи вредной воздержись!





**Прежде чем за стол мне сесть,  
я подумаю, что съесть  
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**

**Помните! Никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.**



# ЗДОРОВОМУ – ВСЁ ЗДОРОВО!

