

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 – витаминовые 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!

