



ЗДОРОВ ЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Презентацию выполнила
Бузова Светлана
Евгеньевна
Учитель начальных классов

Здоровый образ



Соблюдай

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живи в мире чистоты, здоровья и порядка

Чистоту!



Чищу зубы
утром и вечером



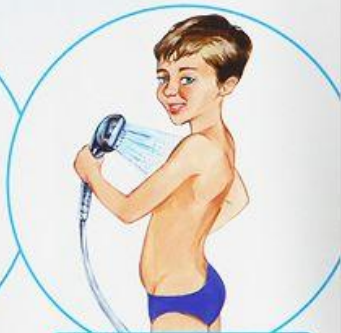
Умываюсь
каждое утро



Мою руки (перед едой,
после туалета и прогулки)



Мою голову
и причёсываюсь



Принимаю душ
или моюсь в ванной



Подстригаю
ногти



Слежу за чистотой
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь
в квартире

Содержи в чистоте своё тело, одежду,

Правильно

1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2

ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5

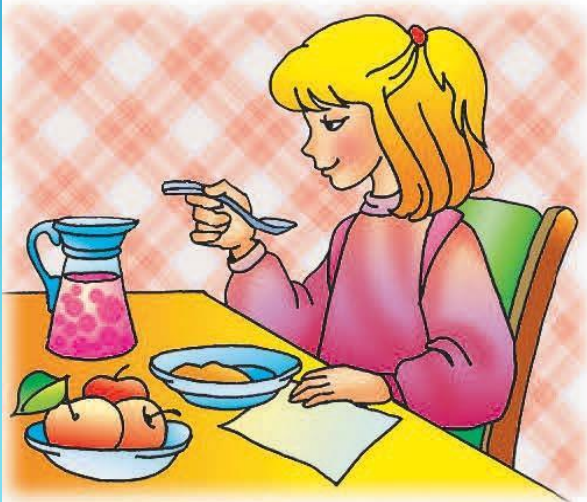
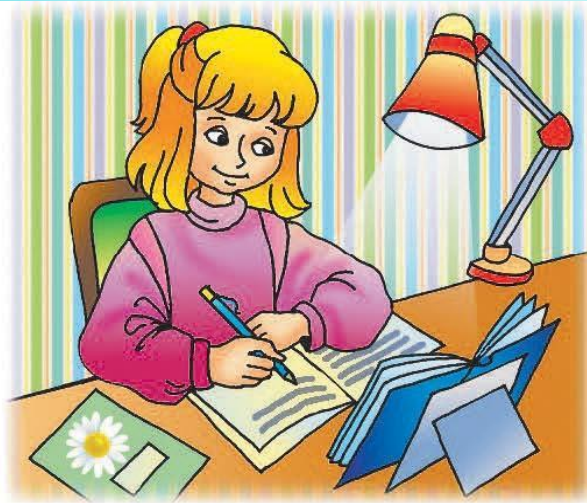
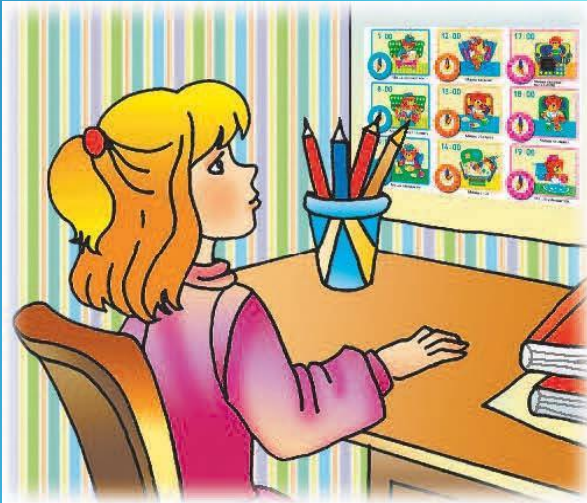
НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Правильное питание – залог здоровья!

Сочетай труд и



Чередуя труд и отдых - сохраняй

здоровье!

Больше

прыгай!



Движение – это
жизнь!

Не заводи вредных



Конкурс

«Анаграммы»

1.

ЗКУЛЬФИТРАУ –

2. ДКАЗАРЯ

–

3. ЛКАЗАКА

–

4. ЛКАПРОГУ

–

5. ЕНГИАГИ

–

Пословицы о

1. Чистота – **ЗОЖ**

залог.....).

2. Здоровье в порядке – (...)

спасибо.....).

3. Если хочешь быть здоров - (...)

.....).

4. В здоровом теле – здоровый (...)

.....).

5. Чистота – лучшая (...)

.....).

6. Кто аккуратен, тот людям (...)

.....).

7. Солнце, воздух и вода наши


верные ...

.

Вести здоровый образ жизни –

это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья:

- **соблюдать**
- **чистоту,**
правильно
питаться,
- **сочетать труд и**
- **отдых,**
много двигаться,
- **не иметь вредных привычек.**



**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**

**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть
режим у дня.**

**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!**

**Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,**



**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**

**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**

**Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!**

**Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секрет
Как здоровье сохранить.**



**Спасибо за
внимание!**



2020

ГОД