



# 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



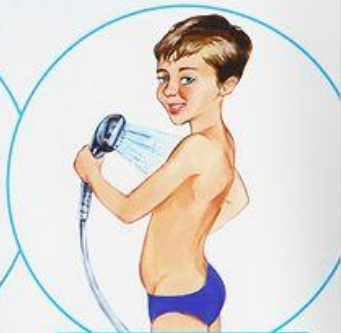
Умываюсь  
каждое утро



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

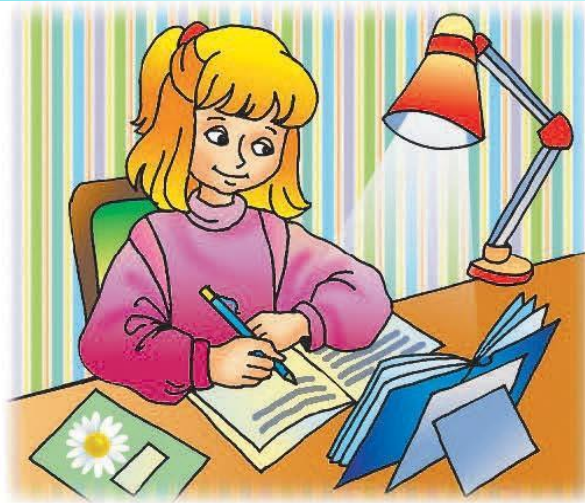
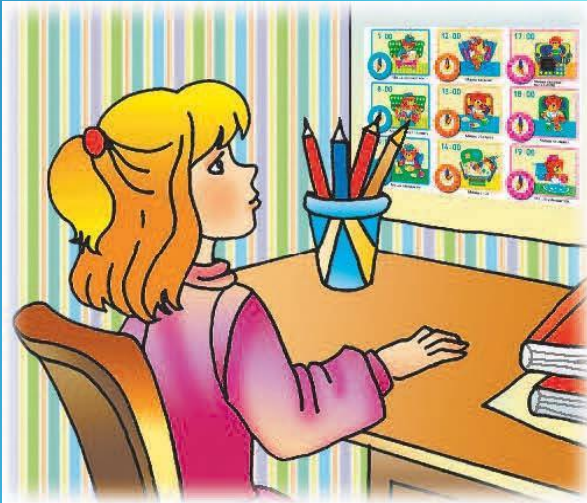
## НАПИТКИ

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**