

"Если хочешь быть здоров"



Если хочешь быть здоров...

Если хочешь быть здоров,
Будь и к спорту ты готов.
Прыгай, бегай, кувыркай,
Физкультурой занимайся!
В речке летом ты купайся
И на солнце закаляйся!



В мире здоровом хотим все мы жить

**Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**



Хорошо здоровым быть!
Соков больше надо пить!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В теплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!



Если хочешь быть здоров - закаляйся!



Главное правило закаливания.



**Закалять свой организм нужно постепенно,
постоянно и настойчиво.**

**При этом укрепляется не только здоровье,
но и сила воли.**

Формы закаливания:



Контрастный душ



Солнечные ванны



**Умывание холодной
водой**



Прогулки на воздухе



Купание в водоёмах

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ



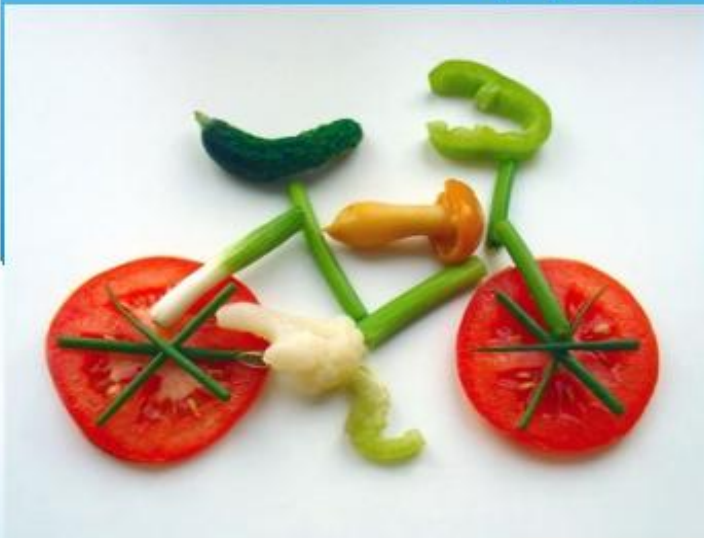
ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?



*Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучись день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!*



Здоровое питание



ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Помните что самая правильная программа физических упражнений не будет работать если не придерживаться правильного питания.

Рекомендации по рациональному питанию:



- Избегать чрезмерно соленой еды в рационе
- Использовать в питании фрукты и овощи
- Употреблять в пищу молоко и молочные продукты
- Употреблять в пищу морскую капусту и другие продукты моря как источники йода и других минеральных веществ

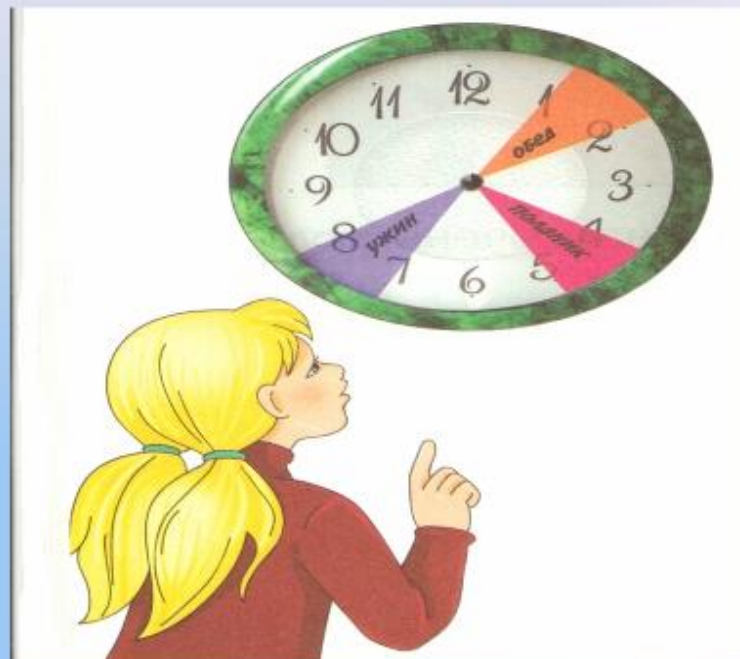
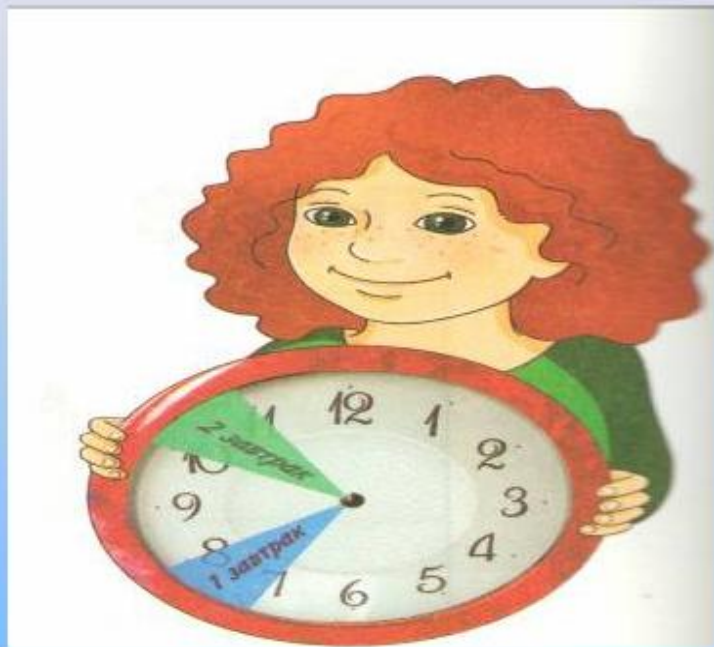
Если хочешь быть здоров...

- Здоровье — бесценное богатство каждого человека. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

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



Правильный режим питания



Запомни! Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, а значит, лучше есть понемногу **5** раз в день.



Ужин вкусный мы съедим,
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку почитаем.



Ждёт зубной порошок и журчит водица:
«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»
Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.



Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня

Личная гигиена

Правильное питание

Физические упражнения



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- Выполнять режим дня
- делать по утрам зарядку
- есть полезную пищу
- много двигаться
- мыть много раз в день руки
- здоровый сон
- заниматься спортом



Помни!



В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.

Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.

Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.

**Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
Побольше двигаться.**

Я здоровье сберегу,

сам себе я помогу!

