

# "Если хочешь быть здоров"



# **Если хочешь быть здоров...**

**Если хочешь быть здоров,**

**Будь и к спорту ты готов!**

**Прыгай, бегай, кувыркайся!**

**Физкультурой занимайся!**

**В речке летом ты купайся**

**И на солнце закаляйся!**



В мире здоровом хотим все мы жить

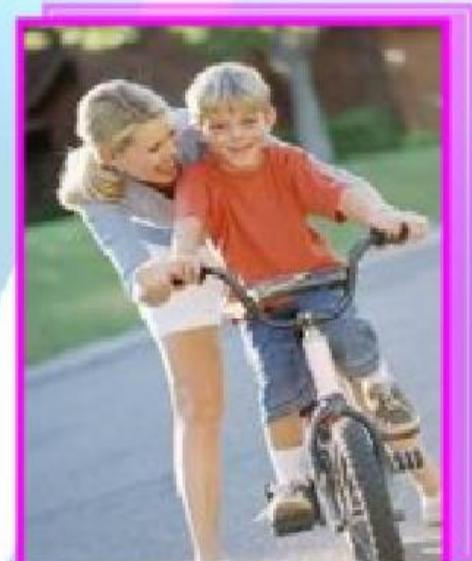
Вот вам добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!



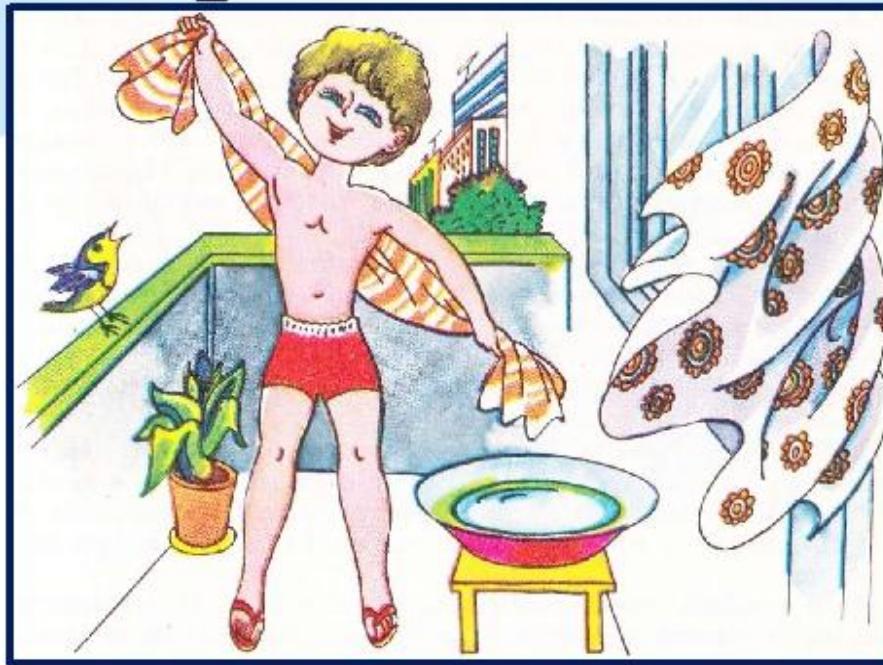
Хорошо здоровым быть!  
Соков больше надо пить!  
Закаляться, обливаться,  
**Спортом разным заниматься!**  
И болезней не боясь,  
В теплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
**Здорово здоровым быть!**



# *Если хочешь быть здоров – закаляйся!*



# **Главное правило закаливания.**



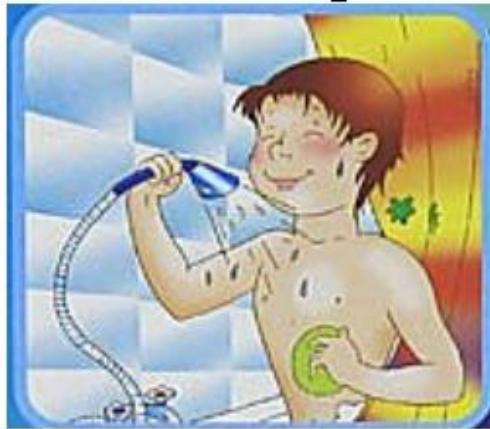
**Закалять свой организм нужно постепенно,**

**постоянно и настойчиво.**

**При этом укрепляется не только здоровье,**

**но и сила воли.**

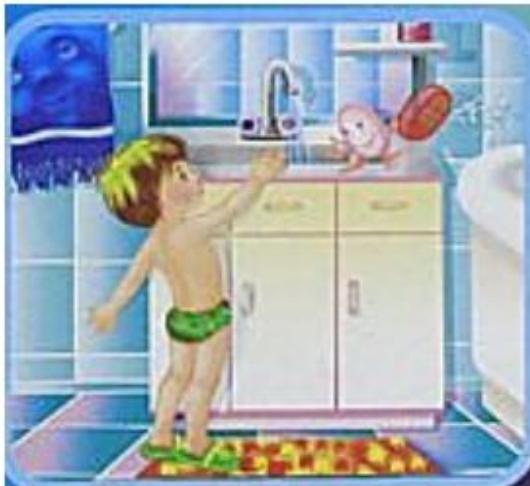
# Формы закаливания:



Контрастный душ



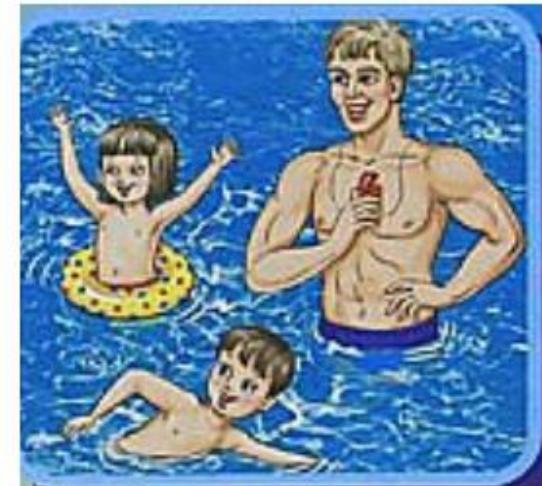
Солнечные ванны



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!  
Приучитесь 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

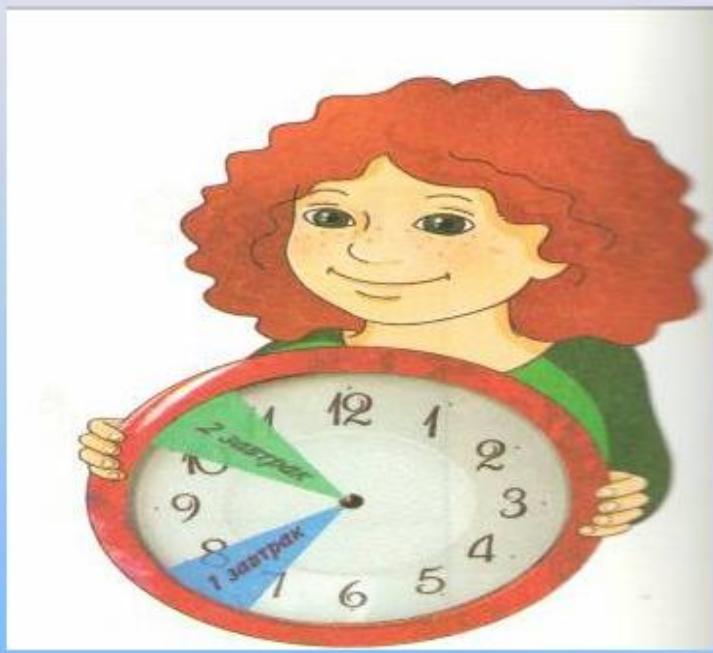
## *Если хочешь быть здоров...*

- Здоровье — бесценнное 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 дна.



# 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 почтаем.



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!**

