

Я здоровье сберегу- сам себе я помогу

Выполнила: ученица 4 А класса
Хижняк Карина



Здоровое питание

- ▶ Пища - это энергия для нашего тела
- ▶ Здоровое питание - источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.



Правила здорового питания

- ▶ Соблюдайте режим питания
- ▶ Тщательно пережевывайте пищу
- ▶ Не переедайте, не голодайте
- ▶ Соблюдайте баланс белков, жиров, углеводов
- ▶ Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- ▶ Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные ароматизаторы, красители, консерванты
- ▶ Ешьте побольше фруктов и овощей



Здоровый сон

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



1. Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе



2. Сон и подъем в одно и то же время, даже в выходные дни



3. Создайте свой ритуал отхода ко сну
(примите теплую ванну, включите спокойную музыку)

4. Спите в тишине, полумраке и прохладе



5. Используйте спальню только для сна
(нет компьютеру, телевизору, рабочему столу)



6. Спите на умеренно мягком матрасе и удобной подушке



Физические упражнения

- ▶ Физические упражнения развивают важные качества:
- ▶ Выносливость
- ▶ Сила
- ▶ Гибкость



Правила личной гигиены

- ▶ Умывайтесь и чистите зубы утром и вечером
- ▶ Регулярно принимайте душ
- ▶ Всегда мойте руки перед едой, после прогулки, туалета
- ▶ Ухаживайте за ногтями и волосами
- ▶ Следите за чистотой своей одежды и обуви



Правила закаливания

- ▶ Закаляться нужно постепенно
- ▶ Нельзя начинать закаливание во время болезни
- ▶ Начал закаливание - не бросай, не делай перерывов
- ▶ Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.



Спасибо за внимание!

