

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни



[WWW.168.RU](http://WWW.168.RU)

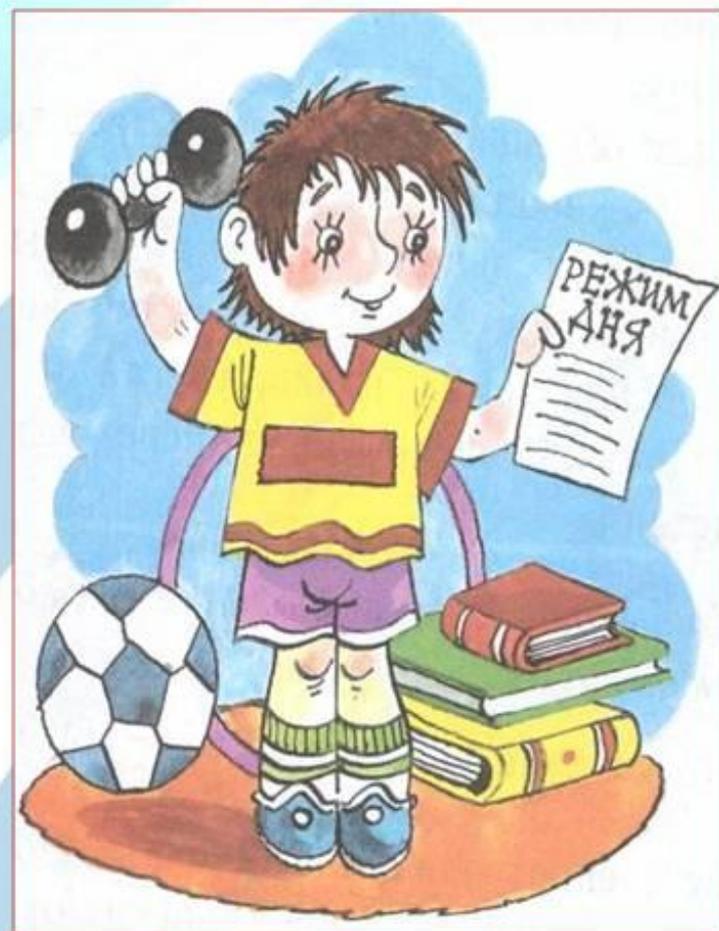
# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



# Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

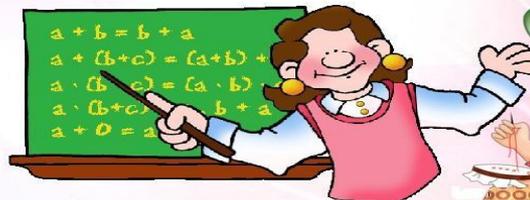
**Режим дня** – это  
правильное  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.



# Режим дня



Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —**



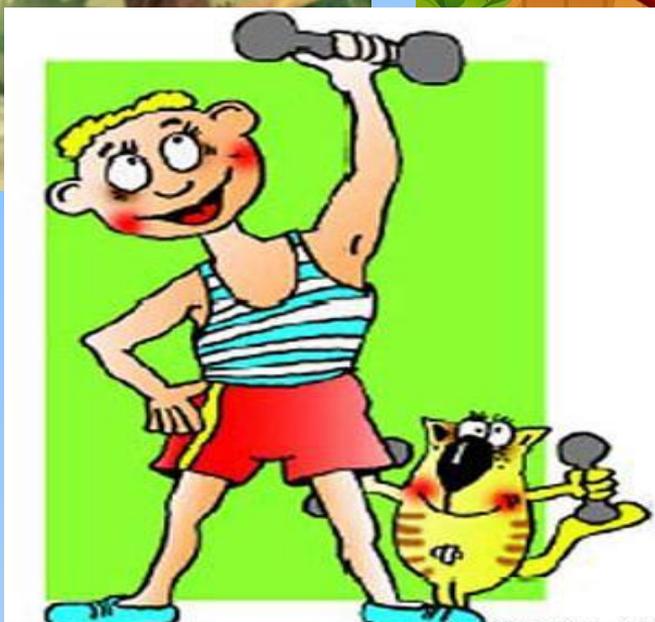
**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



**Зарядка всем  
полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезни  
Спасет нас она!  
Зарядка**

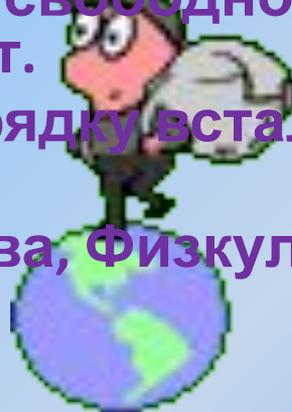


# • Делай, как я!





- Руки в стороны и вниз,
- Все присели, поднялись.
- А теперь давайте вместе
- Все попрыгаем на месте!
- Шире шаг, руки выше,
- Грудь свободно дышит.
- На зарядку встали все!
- Раз, два, Физкультура!





**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**



**По утрам ты  
закаляйся,  
Водой холодной  
обливайся.  
Будешь ты всегда  
здоров.  
Тут не нужно лишних  
слов.**

- Утром - бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать!  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет!



Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, ЧИСТОТЫ.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

- Хвостик из кости, на спинке - щетинка.



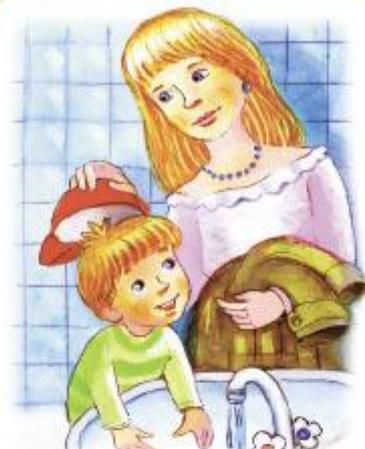
- Ускользает, как живое, но не выпущу его, дело ясное вполне - пусть помоеет руки мне.
- Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос.



## ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Утром умойся  
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после  
прогулки.



Моясь в душе, потри тело  
мочалкой.



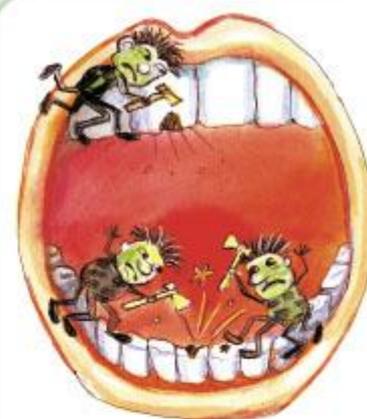
Купаясь, не забудь помыть  
пальчики на ножках.

3

## ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —  
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся  
микробы и начинают разрушать  
твои зубы.



Бороться с микробами  
тебе помогут воины-защитники —  
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы  
утром и вечером, чтобы устранить  
остатки пищи во рту.

10

## «Чистота – залог здоровья!»

Каждый раз перед едой,  
Нужно фрукты мыть водой !  
Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки с мылом.  
Будь аккуратен, забудь лень !  
Чисти зубы каждый день !





- Надо мыть руки,
- чистить зубы,
- принимать душ,
- мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду,
- проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире,
- содержать в чистоте свой двор,
- никогда не бросать на улицах мусор мимо урны.
- **Запомните! Здоровый образ жизни начинается с чистоты!**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



- Ребята, мера нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час  
В день понемногу, но несколько  
раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!
- В питании тоже важен режим,  
Тогда от болезней мы убежим!

# Здоровое питание

Разнообразное



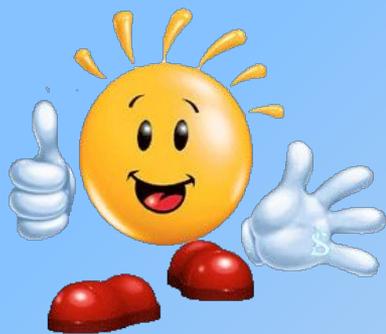
Богатое  
овощами  
и фруктами



Регулярное

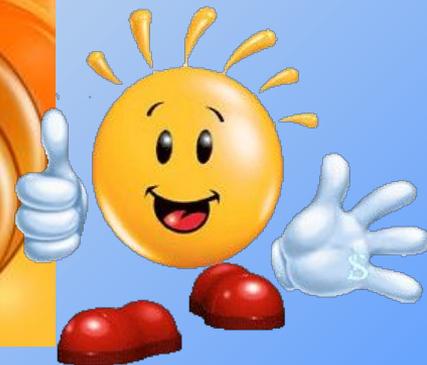
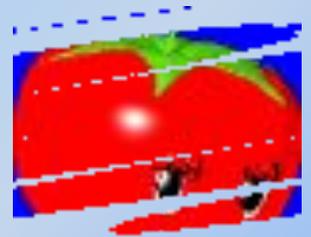


Повсюду чудесные  
Есть витамины.  
Они берегут нас  
От всяких болезней.  
Чем больше их в  
пище,  
Тем пища полезней.



# ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





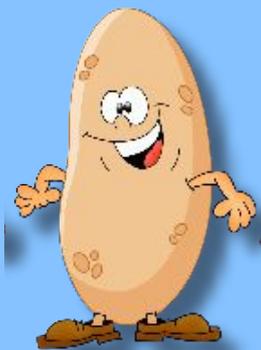
- **Без окошек, без дверей,  
Полна горница людей**



**Красный, детки, но не мак,  
В огороде – не буряк,  
Сочный лакомый синьор.  
Угадали?**

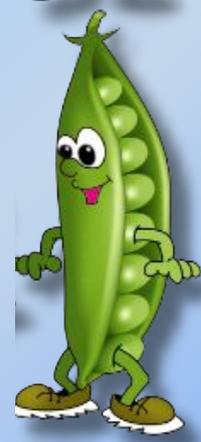


**Был ребёнок — не знал  
пелёнок,  
Стал стариком — сто пелёнок на  
нём**



Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
"Ну, рассыпчата, вкусна!"

В зелёной палатке  
Колобки спят сладко.  
Много круглых крошек!  
Что это?



Он бывает, дети, разный –  
Желтый, травяной и красный.  
То он жгучий, то он сладкий,  
Надо знать его повадки.  
А на кухне – глава специй!  
Угадали? Это...



**а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?**



*Пословица не даром молвится*

*Худ обед,*

*и обед и ужин.*

*Каковы еда да питье,*

*и слух и нем.*

*Всякому нужен*

*коли хлеба нет*

*Когда я ем,*

*заговя и жиде.*

PPt4WEB.ru

# ВИТАМИНЫ

Группа незаменимых для организма человека веществ.

Витамины обеспечивают нормальную работу всех органов человека.

Витамины помогают защищаться от инфекций.

Витамины содержатся в овощах, фруктах.



## Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подластишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



**АЗБУКА**

**ЗДОРОВЬЯ**

Мы здоровье сохраним.

Мы здоровьем дорожим!



# Вывод:

- В заключении можно сделать вывод, что надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как легких путей к достижению высокого уровня здоровья нет.

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



**ВИТАМИН А**

Рыбий жир не жуй,  
 Кто витамин А жует!  
 В морковке и петрушке,  
 В тыкве и моркови и салате.  
 Слива жита - и морковь,  
 Лук и чеснок и капуста!  
 Тыква, морковь, петрушка!  
 А также салат из свеклы,  
 Кислота лимонная,  
 Масло жидкое рыбное,  
 Или масло из печени.

**ВИТАМИН В**

Рыба, хлеб и сыр,  
 Мясо, яйца и творог,  
 Простокваша, сметана,  
 Все для Вас витамин В!  
 И в печени трески и  
 В масле из печени!  
 В масле из печени!  
 Сметана, творог и сыр,  
 Сметана, творог и сыр,  
 Черный хлеб и яйца,  
 И не забыть про устрицы.

**ВИТАМИН С**

Зеленую ты сорви,  
 В клубнике витамин С,  
 В землянике и малине,  
 В абрикосе и в персике,  
 В яблоке и в груше,  
 В лимоне и в апельсине,  
 В клубнике и малине,  
 Он простокваше и сметане,  
 В печени трески,  
 Чу и другие витамин С,  
 Кислота и витамин С,  
 Кислота и витамин С.

**ВИТАМИН D**

Ж - витамин D!  
 Вит. D есть в печени!  
 Кто витамин D жует!  
 Кто витамин D жует!  
 Если рыбий жир полезен,  
 Сметана, творог и сыр,  
 Если в печени и в масле,  
 В масле и в печени.



Быть здоровым, быстрым,  
 ловким  
 Нам помогут тренировки,  
 Бег, разминка, физзарядка  
 И спортивная площадка!





Главное в жизни – это  
здоровье!  
С детства попробуйте это  
понять!  
Главная ценность – это  
здоровье!  
Его не купить, но легко  
потерять.

WWW.WEBCO

ВСЕМ ЖЕЛАЮ КРЕПКОГО  
ЗОРОВЬЯ

