

Здоровый

Образ

Жизни



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 —**



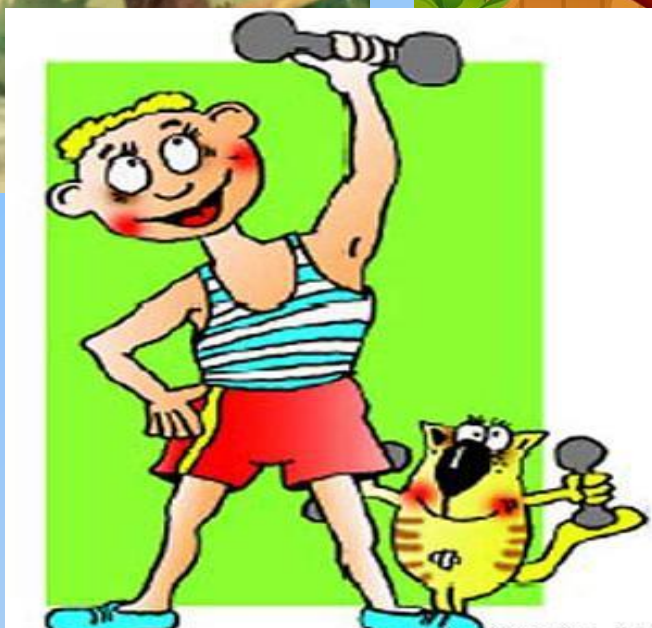
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



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

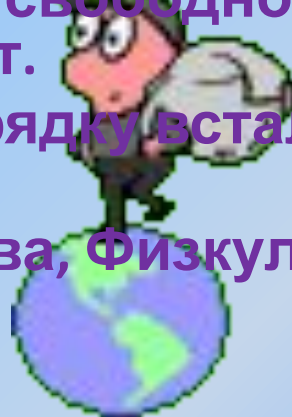


• Делай, как я!





- 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.



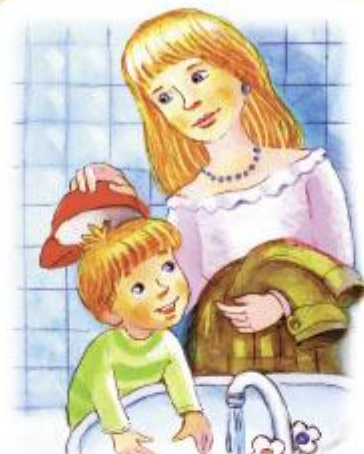
- Ускользает, как живое, но не выпущу его, дело ясное вполне - пусть помоеет руки мне.
- Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос.



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



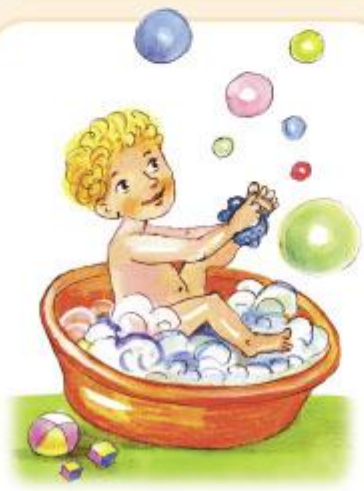
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Моясь в душе, потри тело
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

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.

«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



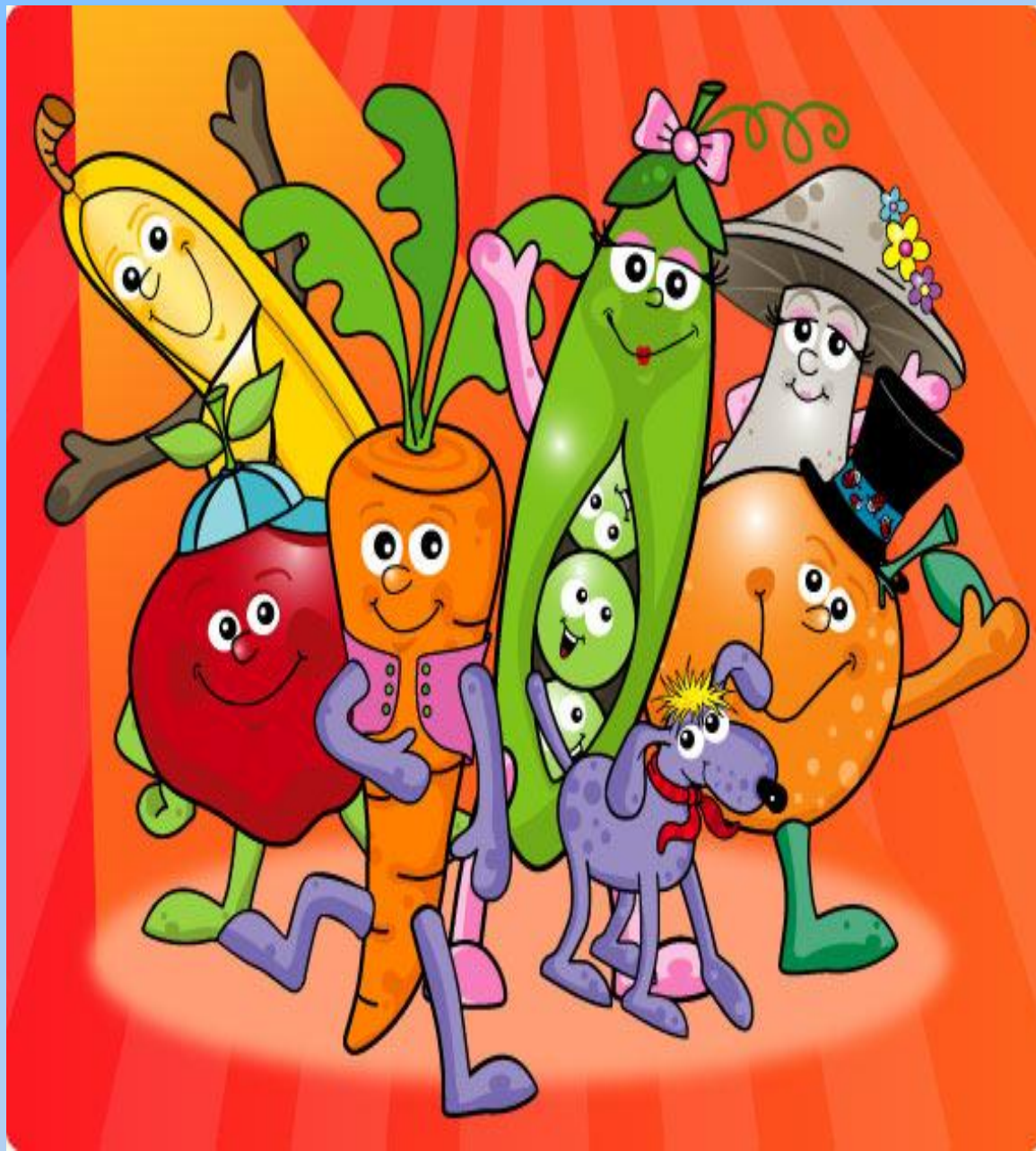
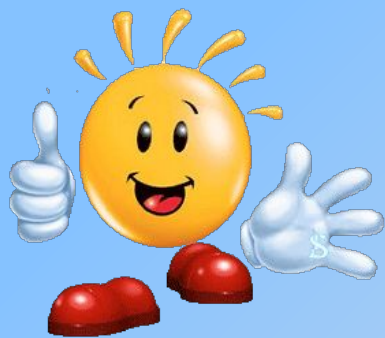
Богатое
овощами
и фруктами



Регулярное

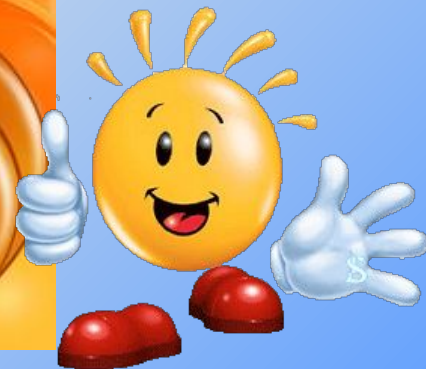
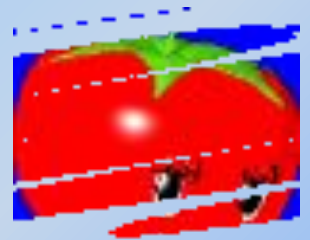


Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в
пище,
Тем пища полезней.



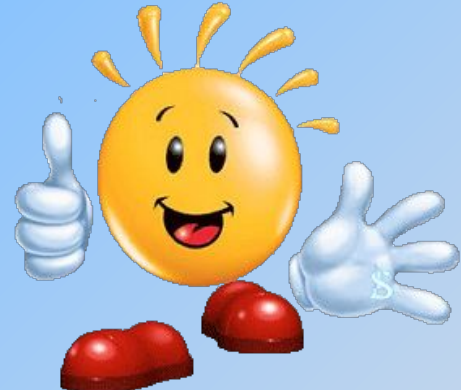
ВИТАМИН

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.



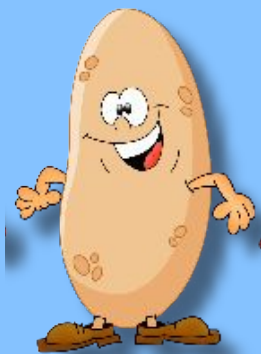
- **Без окошек, без дверей,
Полна горница людей**



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



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

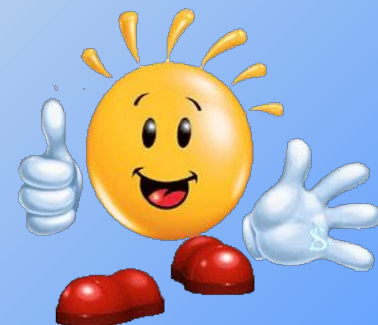


Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчата, вкусна!"

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 моркови и петрушке,
 В тыкве и морковке и салате
 Слива жила - и каротином,
 Лепило ты до белой корки!
 Тыква, капуста, морковь!
 Апельс, яблок, тыква жила,
 Кто жует витамин А,
 Миле мать здоровый сын!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
 Мясо, творог и кефир,
 Просток, капуста, картошка,
 Вот для Вас витамин В!
 И в печени трески и
 В масле растительном!
 Очень важно употреблять
 Системно до завтра и обильно!
 Черный хлеб, печенье жуй,
 И не забудь по утрам!

ВИТАМИН С

Зеленую ты сорвишь,
 В клубе жуй витамин С!
 И в землянике и в смородине,
 В абрикосе жуй и в персе!
 И в апельсине и в лимоне,
 В клубнике и малине!
 Он простуды и гриппа
 Предостережет от них!
 Чу и дыню съел ты летом,
 Киви и тыква жуй ты!

ВИТАМИН D

Ж - витамин витамин,
 Вот дыня, морковка!
 Кто витамин D жует,
 Тот сыт как Теремин!
 Если рыбка жуй витамин,
 Салатик ты же будешь!
 Если в супе и в йогурте,
 В масле и в масле!

Режим



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



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом





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

www.101.ru

ВСЕМ ЖЕЛАЮ КРЕПКОГО
ЗОРОВЬЯ

