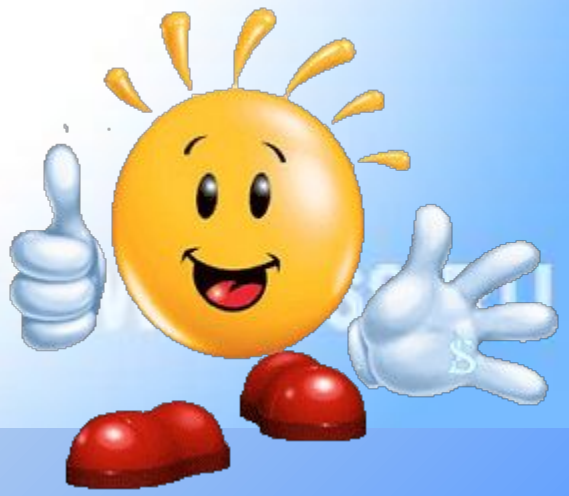
Здоровый образ жизни



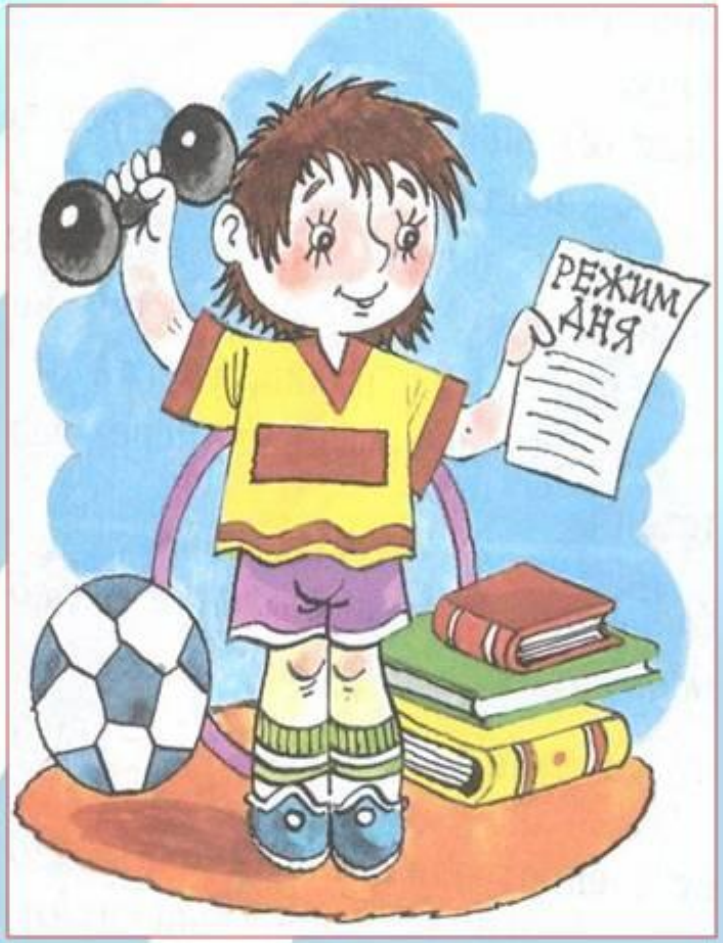
Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

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

Gotovie-prezentacii.ru

Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

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



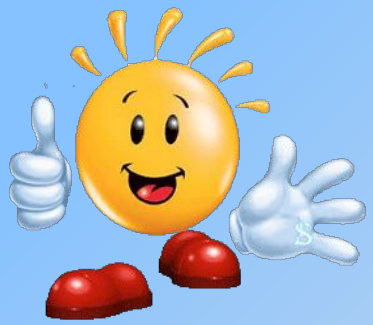
Gotovie-prezentacii.ru

На зарядку становись!

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, Физкульт-ура!

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

Мы за здоровый образ жизни в 21 веке

Собираемся в поход,

Угадайте, — кто идёт?

Нет, не дяди с рюкзаками

И не тёти с котелками,

И не старший брат с усами…

Нет! В поход идём мы сами!

Средства личной гигиены

гигиена жилища

личная гигиена

гигиена кожи

гигиена питания

гигиена воды

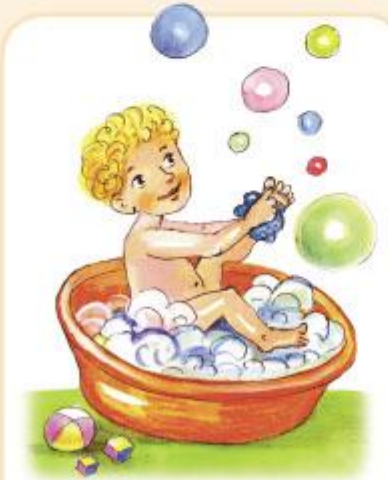
гигиена одежды

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Утром умойся
и почисти зубы.

Мой руки и лицо после
прогулки.

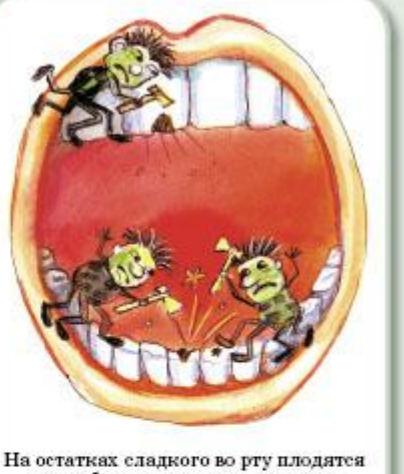
Моясь в душе, потри тело
мочалкой.



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.

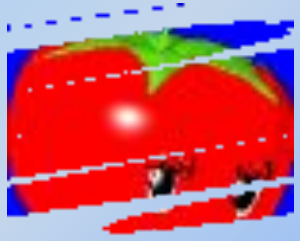
«Чистота – залог здоровья!»

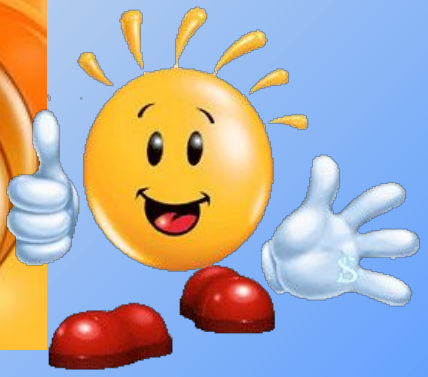
Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой !
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень !
Чисти зубы каждый день !

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

ВИТАМИН А

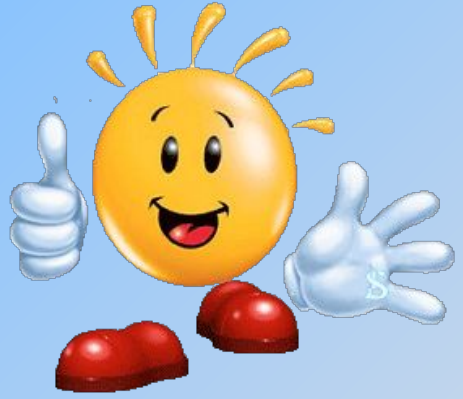
Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве,в персике,в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!





ВИТАМИН С

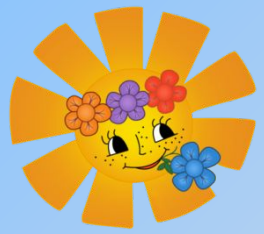
Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



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 подсластишь,

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

ВСЕМ ЖЕЛАЕМ КРЕПКОГО ЗОРОВЬЯ