

МБОУ «СОШ №2» г.Тарко-Сале

Здоровый

Образ

Жизни



Автор: Харинова Нина Николаевна
(учитель начальных классов)

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

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



Если будешь ты стремиться *и дня*

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.





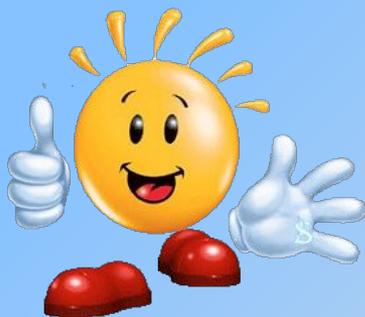
**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —**



СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!



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





- 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 вперед!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**



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

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

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



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



Средства личной гигиены

гигиена



жилища

гигиена



кожи



личная гигиена

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.



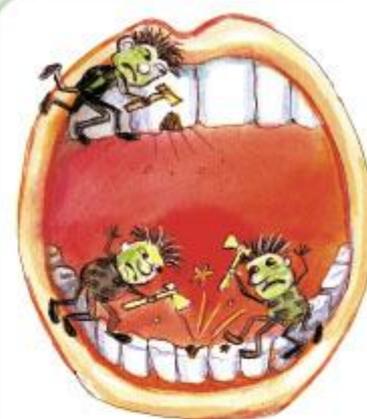
Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

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!**

Здоровое питание

Разнообразное



Богатое
овощами
и фруктами

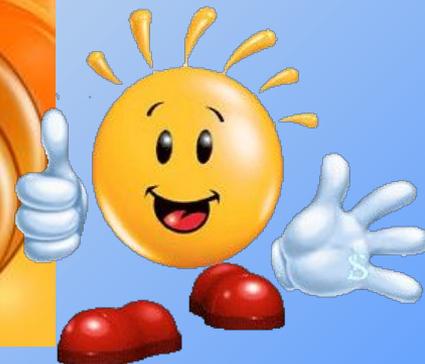
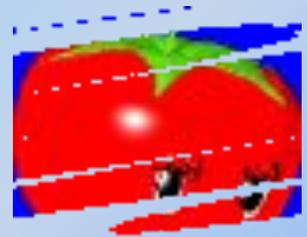


Регулярное



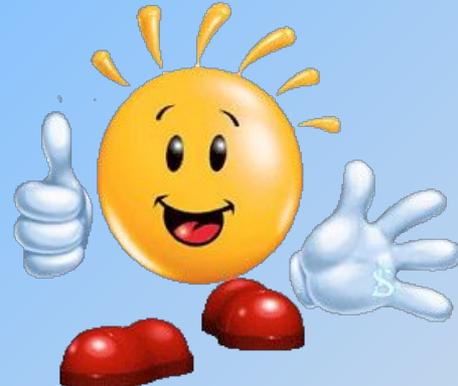
ВИТАМИН

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.



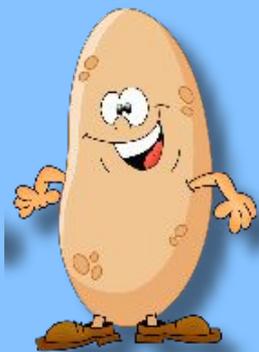
- Без окошек, без дверей,
Полна горница людей



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

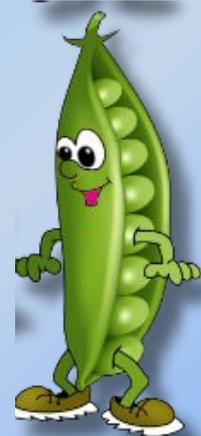


Был ребёнок — не знал
пелёнок,
Стал стариком — сто пелёнок на
нём



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 витаминны?



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.



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Рыбий жир не так,
Как тыква и морковь,
И морковь и тыква,
В масле и печени в салате.
Сытный жир - и поджаренный,
Будешь ты до боли горючий!
Тыква, морковь, петрушка,
Арбуз, баклажаны, помидор,
Клюкву, чернику, смородину,
Масло сливочное и сметану.

В **ВИТАМИН**

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, творог и кефир,
Продукты зерновые,
Витамин В в них содержится,
И в печени, масле и
Молоке, сыре, сметане!
Очень важно употреблять
Сытные продукты питания,
Черный хлеб, яйца и сыр,
И не забывать про устриц.

ВИТАМИН С

Зеленую ты сорвишь,
В листьях лопуха найдешь,
И в смородине, в калине,
В малине, женьшене и в шиповнике,
И в лимонах и апельсинах,
В землянике и клубнике,
Они витамин С содержат,
Фасоли, гороха, фасоли,
Чу и другие сытные блюда,
Кашу и супы, макароны.

Д **ВИТАМИН**

И - полезный витамин,
Витамин D, необходимый!
Крем, творог, рыба жирная,
Жирный сметане, сырочку!
Если рыбий жир полюбишь,
Сильнее станет твое здоровье!
Есть в масле и в яичном,
В масле в печени в печени.

Режим



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



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий Воздух

Полноценный сон

Занятия спортом



**ВСЕМ ЖЕЛАЮ КРЕПКОГО
ЗОРОВЬЯ !!!**

