

Путешествие по дороге здоровья

Здравствуйте, дети.

Я врач **Гигиена**.

Сегодня мы пройдем по дороге
Здоровья и остановимся на
остановках:

- Гигиена
- Здоровое питание
 - Витамины
 - Свежий воздух
 - Закаливание
 - Спорт
- Полезные привычки





Врач Гигиена:

Это наша первая остановка –
Гигиена.

- Мы каждый день
- Умываемся
 - Чистим зубы (утром и вечером)
 - Причесываемся

**Зачем? Ведь я снова
замараюсь? Спрашиваете вы.
А для того, чтобы болезни к
Вам не приставали. Болезни
любят грязь.**

Предметы личной гигиены



www.voyrebendk.ru

dreamstime.com



Это наша вторая остановка –
Здоровое питание.

На рисунке - **Треугольник питания:**

то, что внизу - мы можем есть в
большом количестве. То что
наверху – в маленьком. Зачем?
Если делать все наоборот, будет
болеть животик. У Вас, наверное,
уже болел животик – это из-за
того, что Вы неправильно
кушали.

Ваш животик **страдает** от-того,
что Вы неправильно едите.





Следующая остановка –
Витамины.

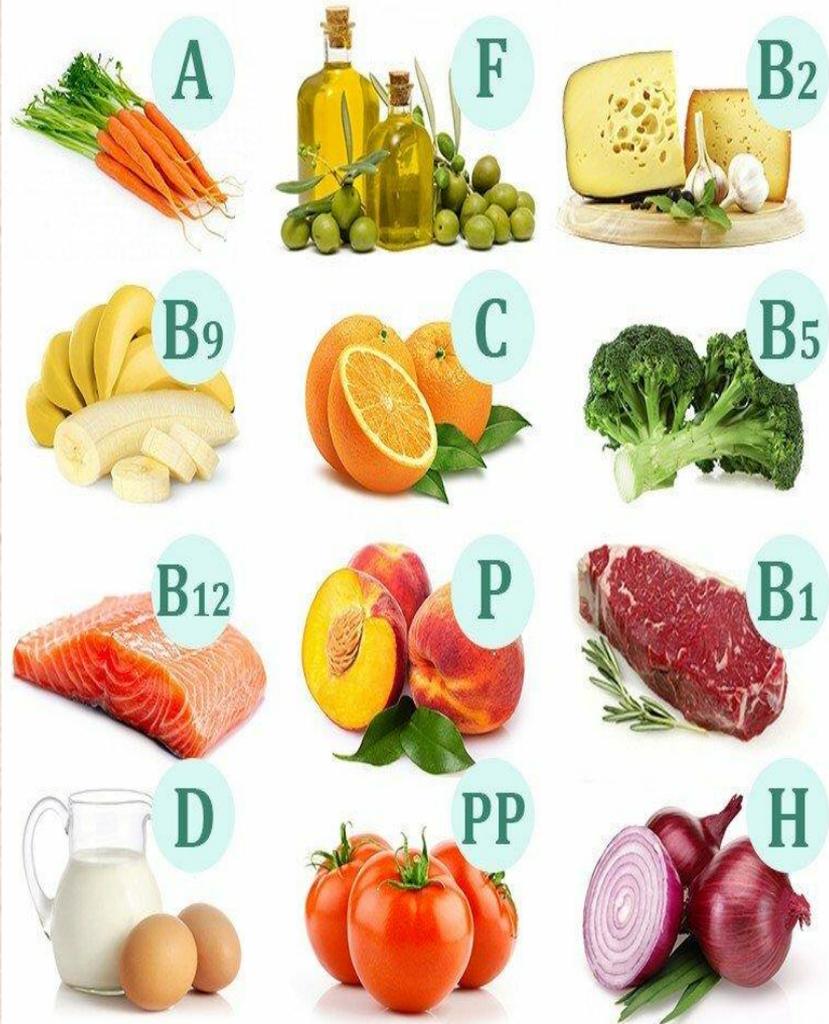
Вот для чего нам Пирамида
питания.

Витамины находятся в еде.

А зачем нам витамины?

Их не хватает, когда мы кушаем
неправильно.

При нехватке витаминов у нас нет
энергии, сил играть с друзьями и
учиться.





Следующая остановка –
Свежий воздух.

Это самая веселая остановка в
нашем путешествии.

Когда вы играете на улице или
проветриваете в комнате, ваш
организм доставляет витаминки
во все уголки тела.

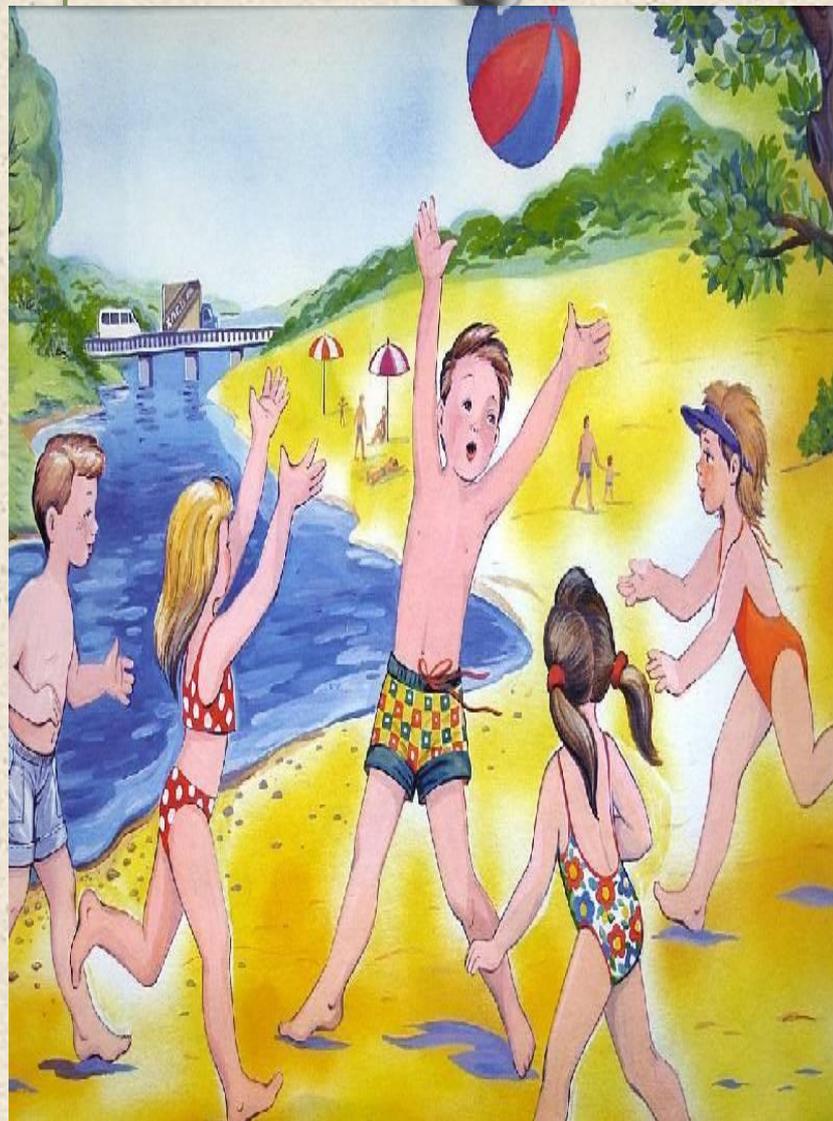




Следующая остановка –
Закаливание.

Что это? Это значит укреплять свой организм. Чтобы организм легко справлялся с болезнями.

Закаливаться можно на воздухе (делать зарядку), в воде (купаться), на солнышке (ходить босиком, гулять).





Следующая остановка –
Спорт.

Когда вы занимаетесь спортом, ваше тело становится сильным, крепким, выносливым. Вы можете заступиться за маленьких, когда их обижает хулиган. Вы становитесь уверенным в себе человеком, знайте –
Вам все по плечу!





И последняя остановка нашего путешествия –

Полезные привычки.

Все, о чем мы говорили выше – это и есть полезные привычки.

Еще добавим **Режим дня**, он важен для поддержания вашего здорового духа и настроения.



Полезные привычки

Соблюдение чистоты и личной гигиены.



Соблюдение питьевого режима и правильное питание.



Закаливание, прогулки, зарядка и двигательная активность.



Соблюдение режима дня.

