

Мы -
за здоровый образ
жизни!



С детства попробуйте это
понять!

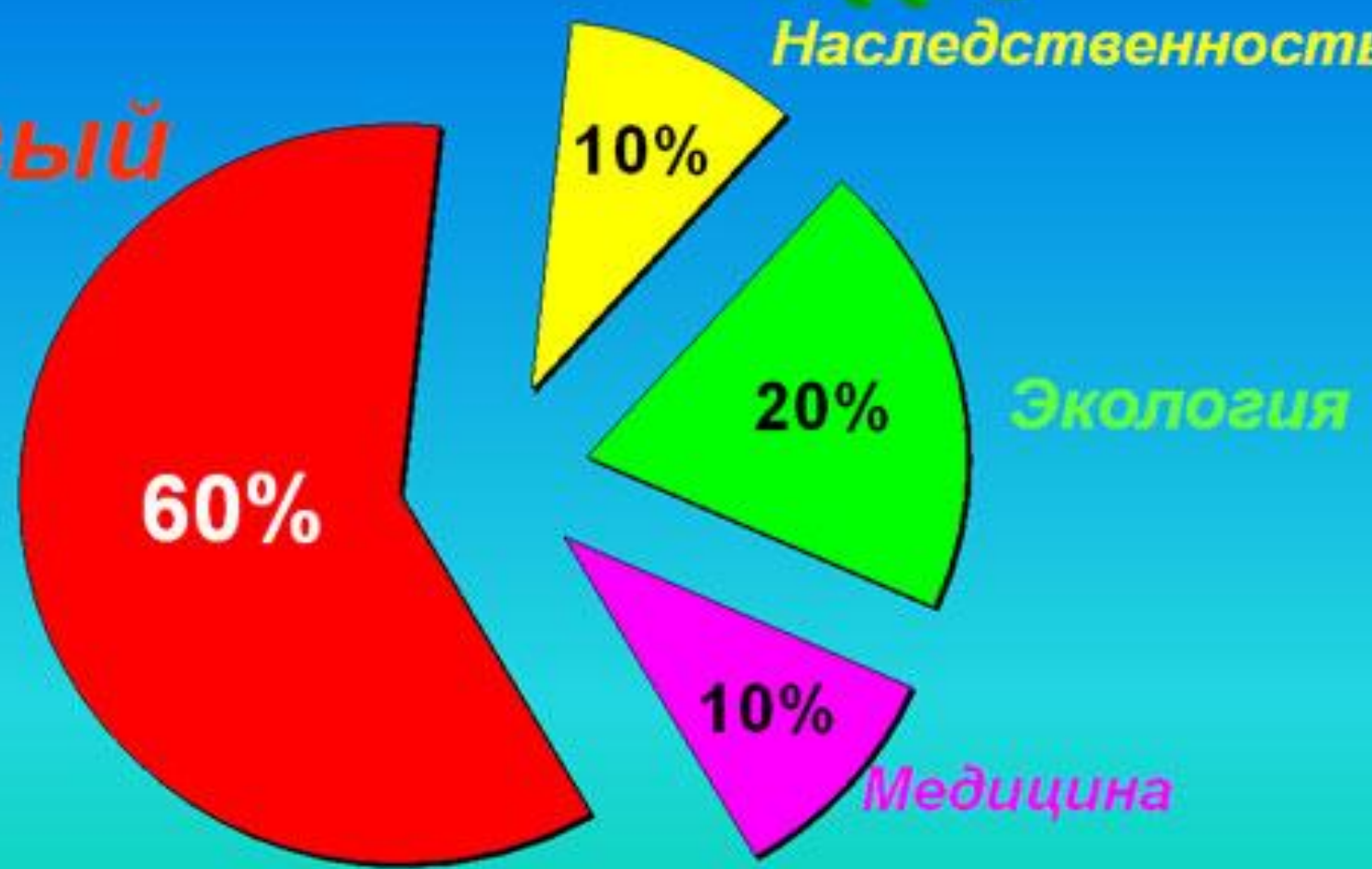
Главная ценность - это
здоровье! Его не купить, но
легко потерять.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) —
образ жизни отдельного
человека с целью профилактики
болезней и укрепления
здоровья.

Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия, а не просто

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



Путешествие на поезде здоровья



станция «Гигиена»;

станция «Зубы»;

станция «Режим»;

станция «Зрение»;

станция «Движение»;

станция «Питание»

Станция «Гигиена»



Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

Станция «Зубы»



**Коля чистит зубки
пастой,**

**Говорит нам: « Я
зубастый!»**

**Зубки Коли – белый ряд
И нисколько не болят.**

Станция «Режим»;

Режим дня школьника

Пробуждение
Утренняя зарядка
Завтрак
Занятие в школе
Обед
Прогулка
Приготовление уроков
Ужин
Свободное время
Сон



Станция «Зрение»

Гигиена зрения.

- *Соблюдайте правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности*
- *Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Сейчас с нами проведёт зарядку для глаз Макеева Арина.*



Станция «Движение»;

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- Что дает занятие спортом? (*Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.*)

Станция «Питание»

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми
всегда.
Но добиться
результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не
лениться –
Каждый раз перед
едой,
Прежде, чем за стол
садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой

И, конечно,
закаляйтесь
Это так поможет вам!
Свежим воздухом
дышите
По возможности
всегда,
На прогулки в лес
ходите,
Он вам силы даст,
друзья!
Я открыла вам
секреты,
Как здоровье
сохранить,
Выполняйте все

Удачи Вам и
благополучия!

