

Викторина

«Здоровый образ жизни»

Отгадайте загадку:

***- Что на свете дороже
всего?***

Здоровье



- А что такое

здоровье?

**Здоровье – это
нормальная деятельность
организма, его полное
физическое и психическое
благополучие.**

**От чего же еще зависит
здоровье человека? Каких
верных помощников в
сохранении здоровья вы
можете назвать?**

Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



Режим дня



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Режим дня

1. Подъем
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон





РЕКОМЕНДАЦИИ

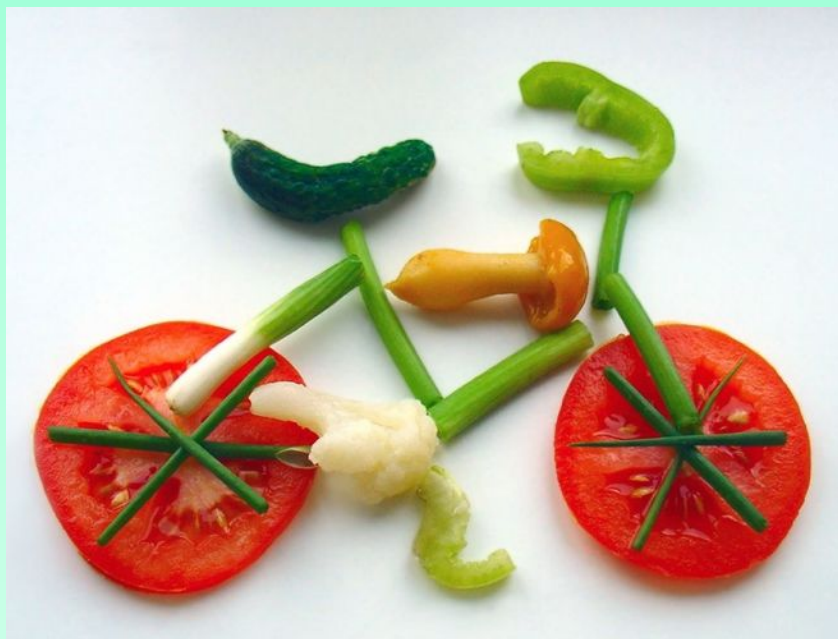
- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

Личная гигиена



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

Правильное питание— основа здорового образа.



Что значит «правильное питание»?



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

Морковь, капуста, помидоры.



Витамин В.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

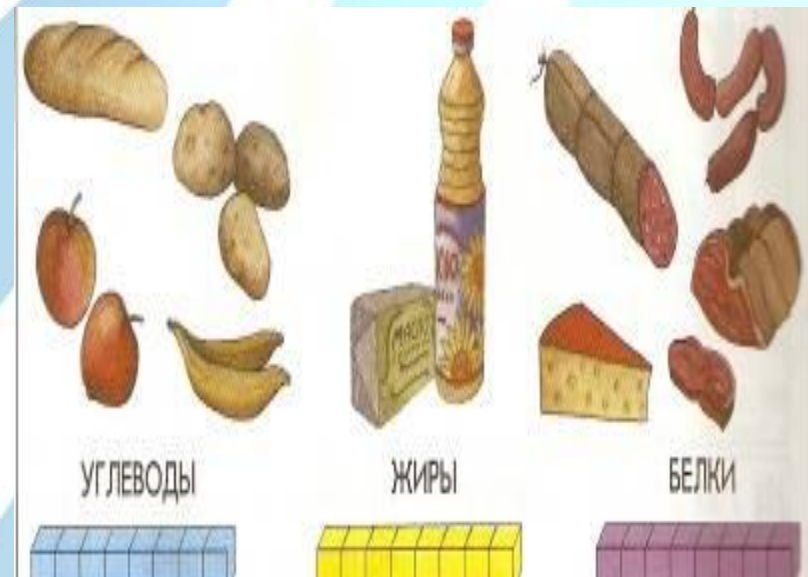
Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.



Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

Смородина, лимон, лук



УГЛЕВОДЫ

ЖИРЫ

БЕЛКИ

Продолжите пословицу:

Здоров будешь -

Здоров будешь — все добудешь



Лучше средства от хвори нет -

.....

**Лучше средства от хвори
нет: делай зарядку до
старости лет.**



Двигайся больше –

**Двигайся больше –
проживешь дольше.**



В здоровом теле -

**В здоровом теле -
здоровый дух.**



**Аппетит от больного бежит,
а**

**Аппетит от больного бежит,
а к здоровому катится.**



Правила здорового образа жизни:

- 1. Правильное питание;***
- 2. Сон;***
- 3. Активная деятельность и активный
отдых;***
- 4. Вредные привычки.***

Желаю вам:

- ▣ **Никогда не болеть;**
- ▣ **Правильно питаться;**
- ▣ **Быть бодрыми;**
- ▣ **Вершить добрые дела.**
- ▣ **В общем, вести здоровый образ жизни!**