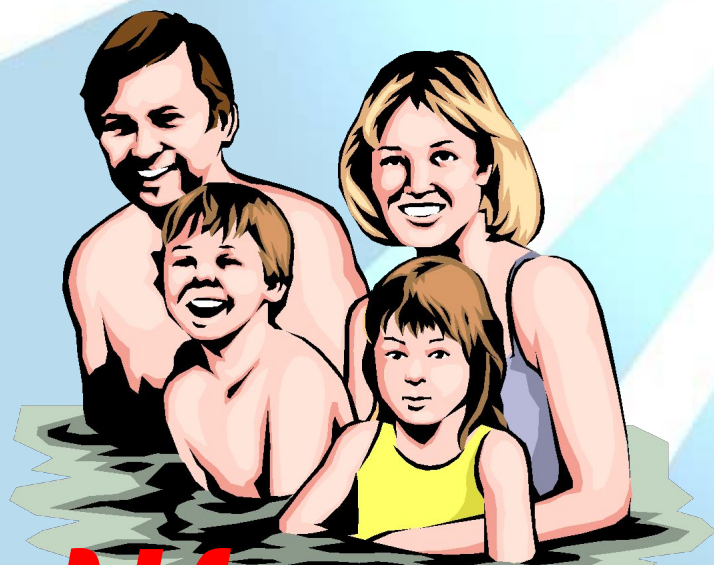


Здоровый Образ



Жизни

«Я здоровье берегу

—
сам себе я по
я УМЕЮ ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ.



Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.

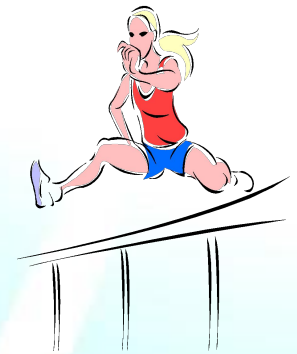


Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?**
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -



ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Для жизни нам
нужна энергия,
и мы получаем
её из еды и

п



Питательные вещества
снабжают нас не только
энергией, но и строительным
материалом для роста и
исправлений повреждений
организма.

Каждый вид продуктов полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день.
Каждый раз пища должна содержать всё,
что нужно нашим клеткам.



Не увлекайтесь!



Пирамида здорового питания

Витамин А.

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

Морковь, капуста, помидоры.

Витамин В.

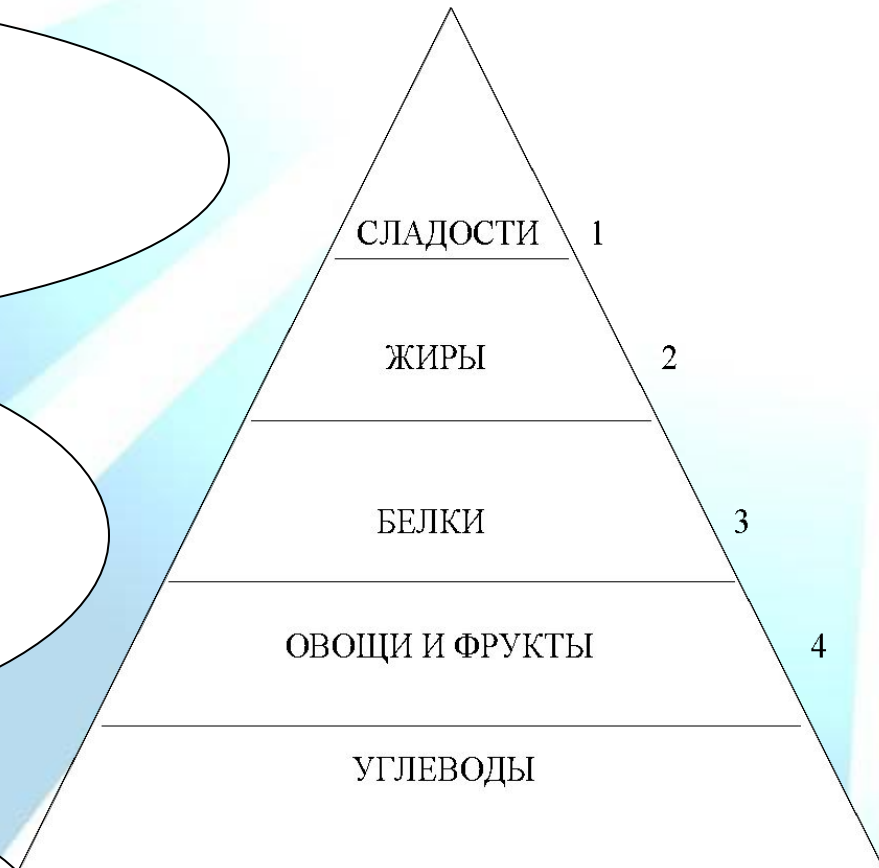
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

Витамин-С

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

Смородина, лимон, лук



Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоровые зубы.



Как правильно чистить зубы?



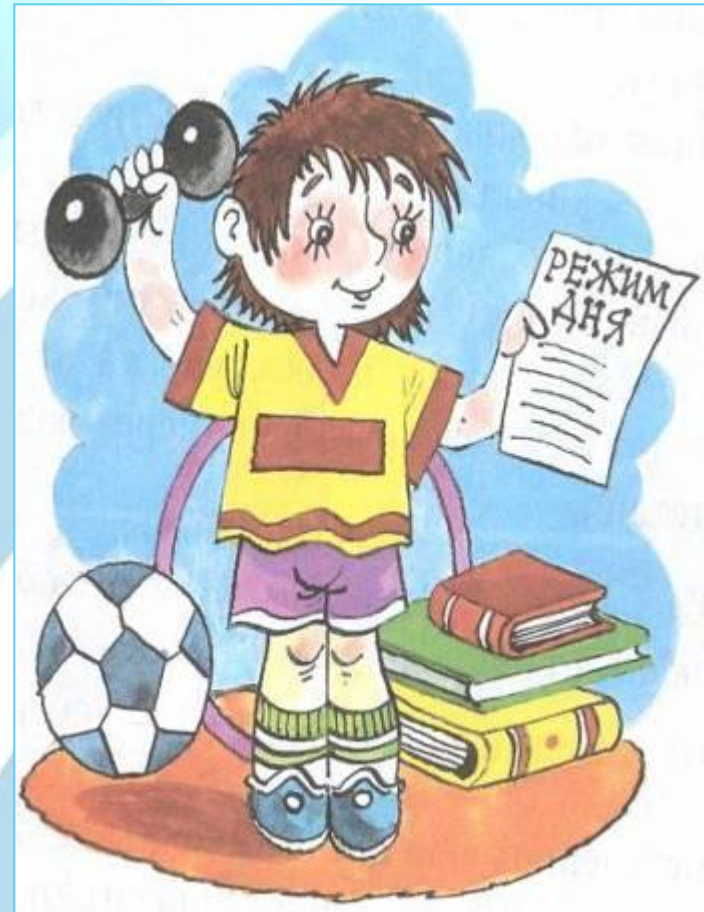
Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.

А почему нужно мыть руки, овощи и фрукты?



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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





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 в



Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Почему болеют мои друзья?

- одеваются не по сезону,
- гуляют с мокрыми ногами,
- не соблюдают режим дня,
- имеют контакт с больными,
- неправильно питаются,
- имеют вредные привычки.



Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

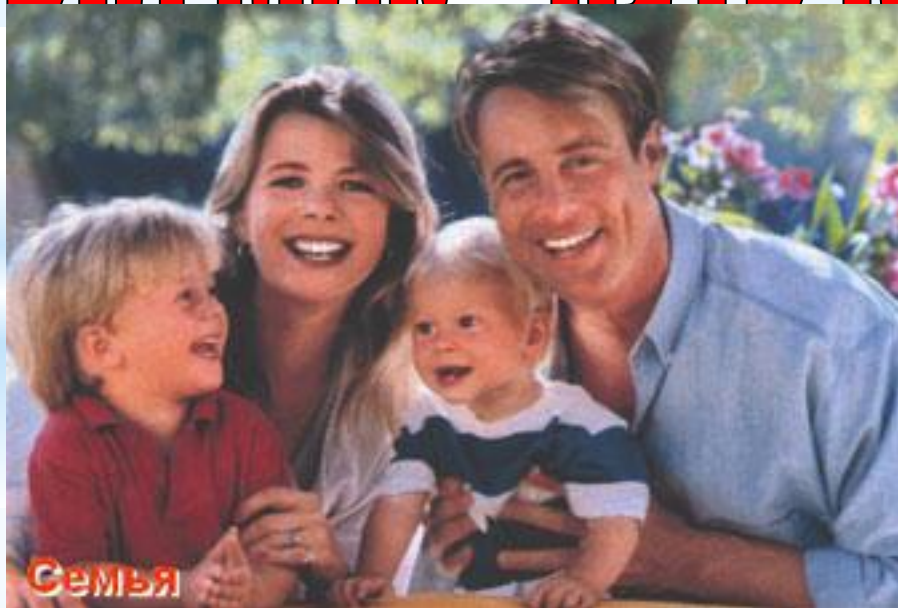
Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60 %** россиян – постоянные покупатели

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать



Здоровый мир - путь к успеху!



Семья

