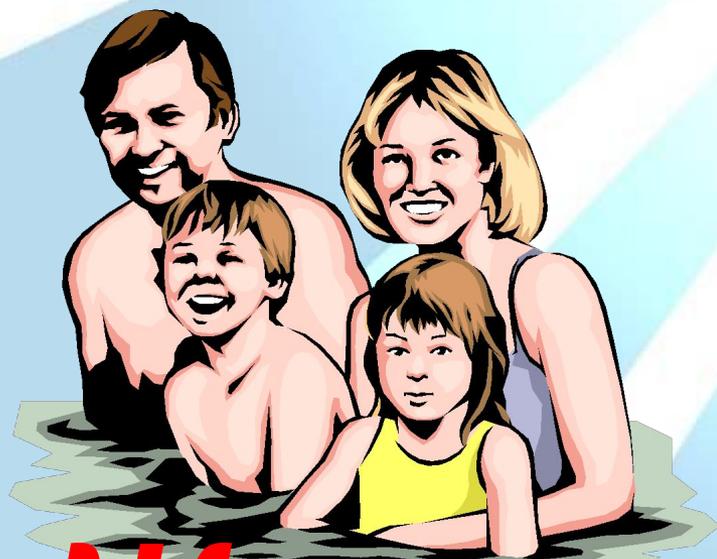


# Здоровый Образ



**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

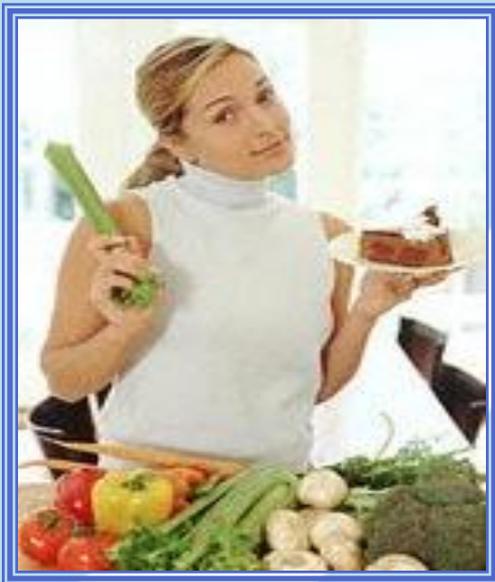


Питательные вещества  
снабжают нас не только  
энергией, но и строительным  
материалом для роста и  
исправлений повреждений  
организма.

Каждый вид продуктов полезен по  
своему. Очень важно, чтобы мы  
употребляли в правильной про-  
порции 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.

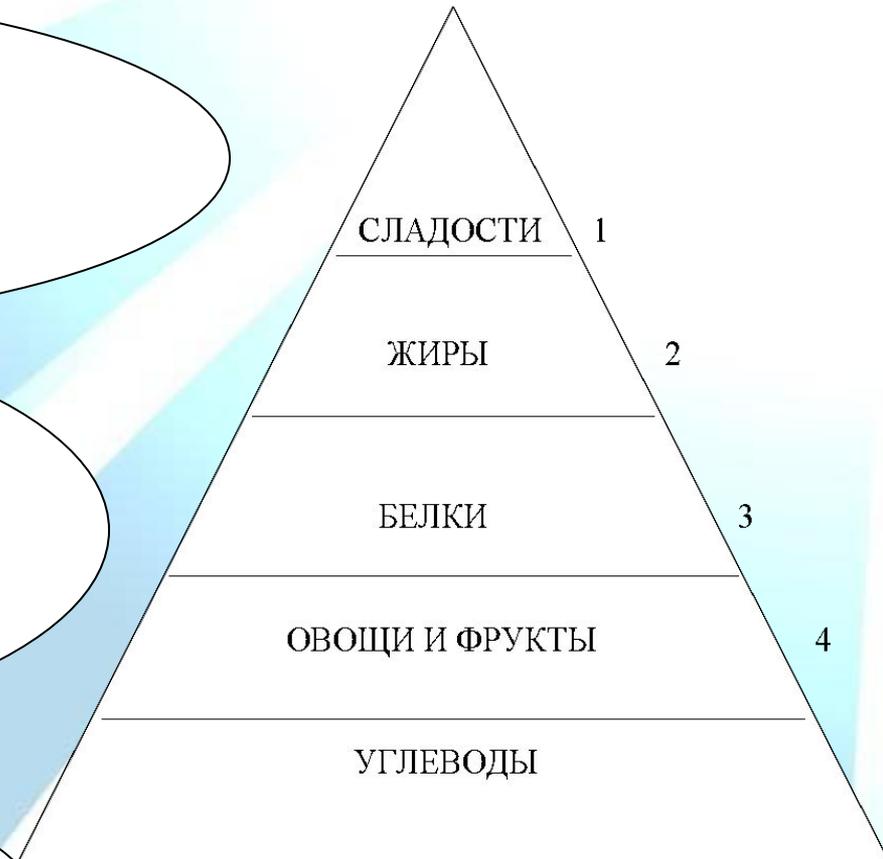
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

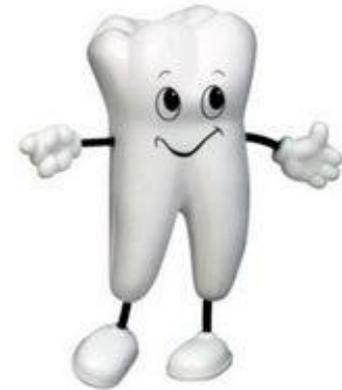
## Витамин-С

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?**



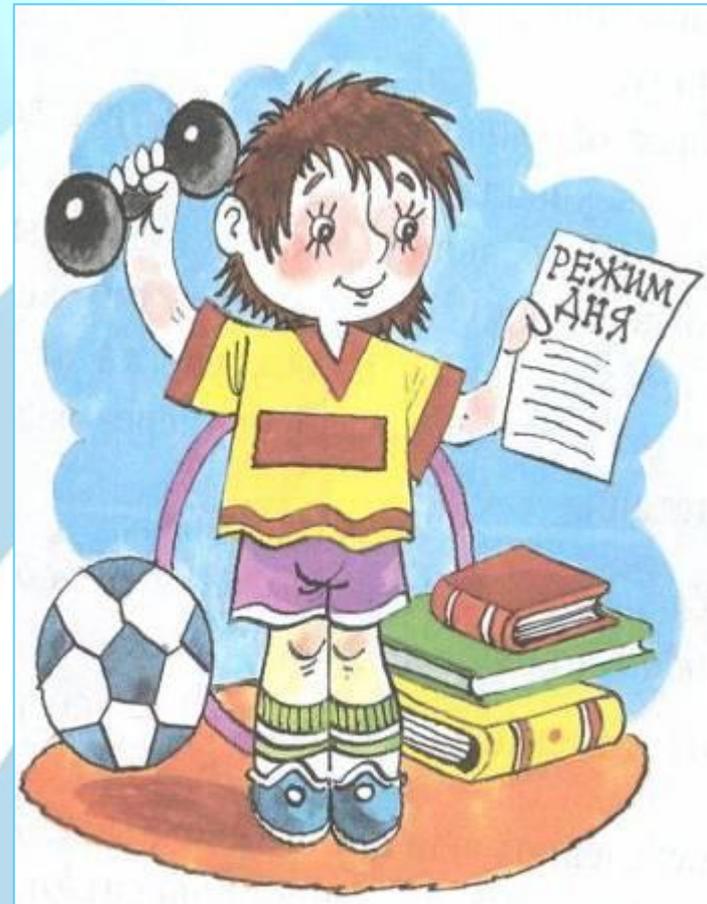
**Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.**

**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.

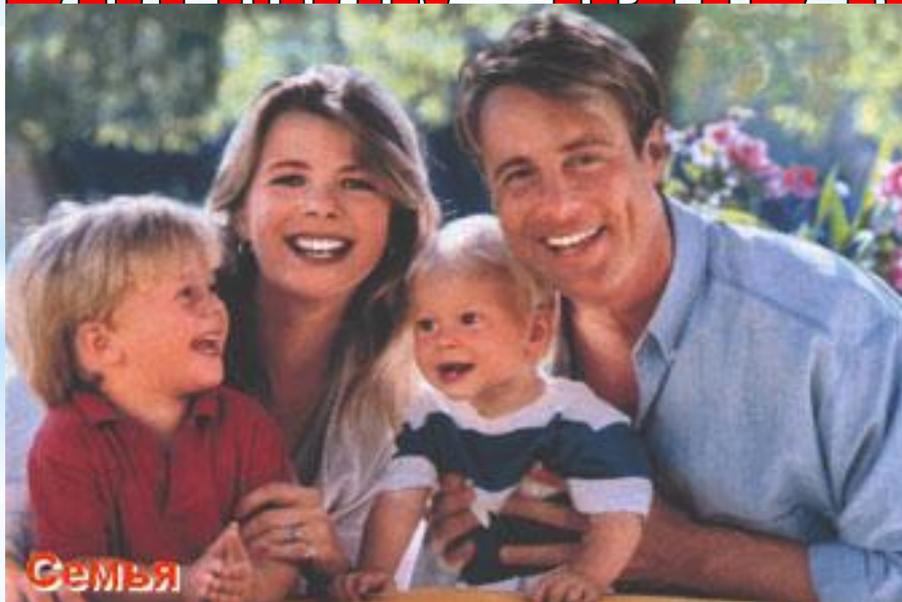
Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

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

