



**Всем известно,
всем понятно, что
здоровым быть
приятно.**

**Соревнования «В
здоровом теле –
здоровый дух»**

Сегодня люди больше заботятся
о своём здоровье.

Они понимают, что здоровье
превыше богатства.

Недаром римляне говорили:

**«В здоровом теле –
здоровый дух!»**

Правильное питание – это здоровье

**Надоело зайнке
Лист жевать капустный!
Ну, во-первых, маленький;
Во-вторых, не вкусный.
Для начала съел сметаны
(Втихаря от строгой мамы),
Навернул борща тарелку,
Съел орешков вместе с белкой,
Чуть колбаски, чуть сырочка,
Бутерброд и тортик.
Точка.
Он у доктора сидит:
У него живот болит.
Надо правильно питаться,
Чтоб здоровым оставаться.**



«Овощи – кладовая здоровья»





Белки

Белки строят твоё тело. Мясо, рыба, яйца и молочные продукты — лучшие источники белка.

Углеводы

Углеводы снабжают тебя энергией. Много углеводов есть в хлебе, крупах, овощах и фруктах.

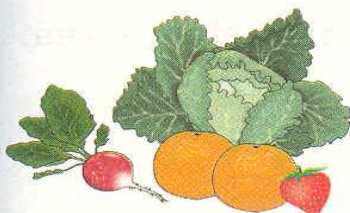
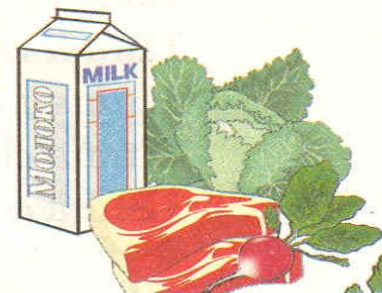


Жиры

Жиры тоже обеспечивают тебя энергией, согревают твоё тело. Жиры — это сливочное и растительное масло, сало.

Минеральные вещества

В пище есть в небольшом количестве минеральные вещества — кальций, фосфор, железо и другие. Минеральные вещества тоже нужны человеку.



Витамины

Необходимы тебе и витамины. Их особенно много в овощах и фруктах.

Вода

Без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды — всего лишь несколько дней.



Пирамида здоровья



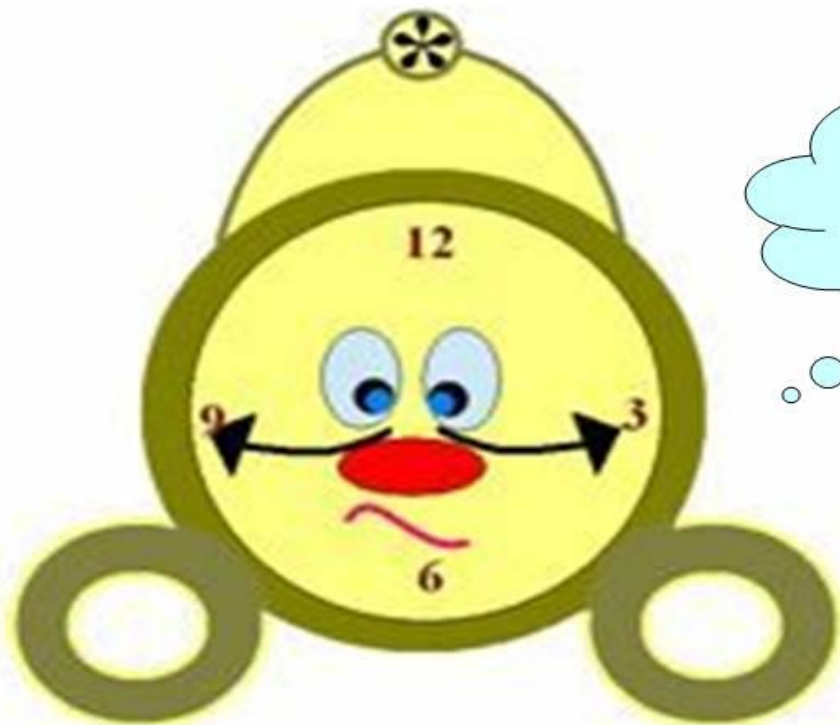


CHRISTOPHER PLEDGER



Остановка

Режим дня



Правильное
распределение
времени в течение
дня





Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00



Дорога в Школу
8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой
12.50



Ужин 19-00



Отдых
19-30



Сон
10.30

Остановка

«Личная гигиена».

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ГИГИЕНА ВОДЫ



Остановка

«Спортивная».

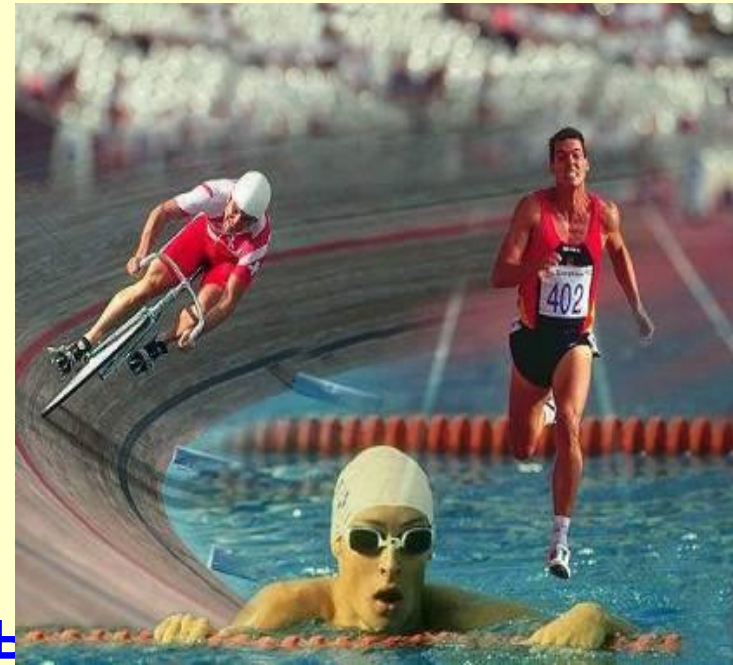


Спорт — ЭТО ЖИЗНЬ

Со здоровьем дружен спорт.

**Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.**

**За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды**



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



**Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.**

**«Если хочешь быть здоров -
закаляйся!»**

**По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.**



Остановка

*«Скажем вредным
привычкам **НЕТ!**»*



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля

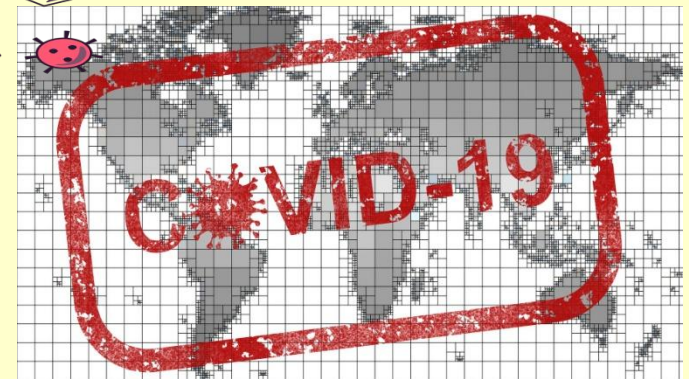


хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



СТОП КОРОНАВИРУС



Остановка «Конечная»

