

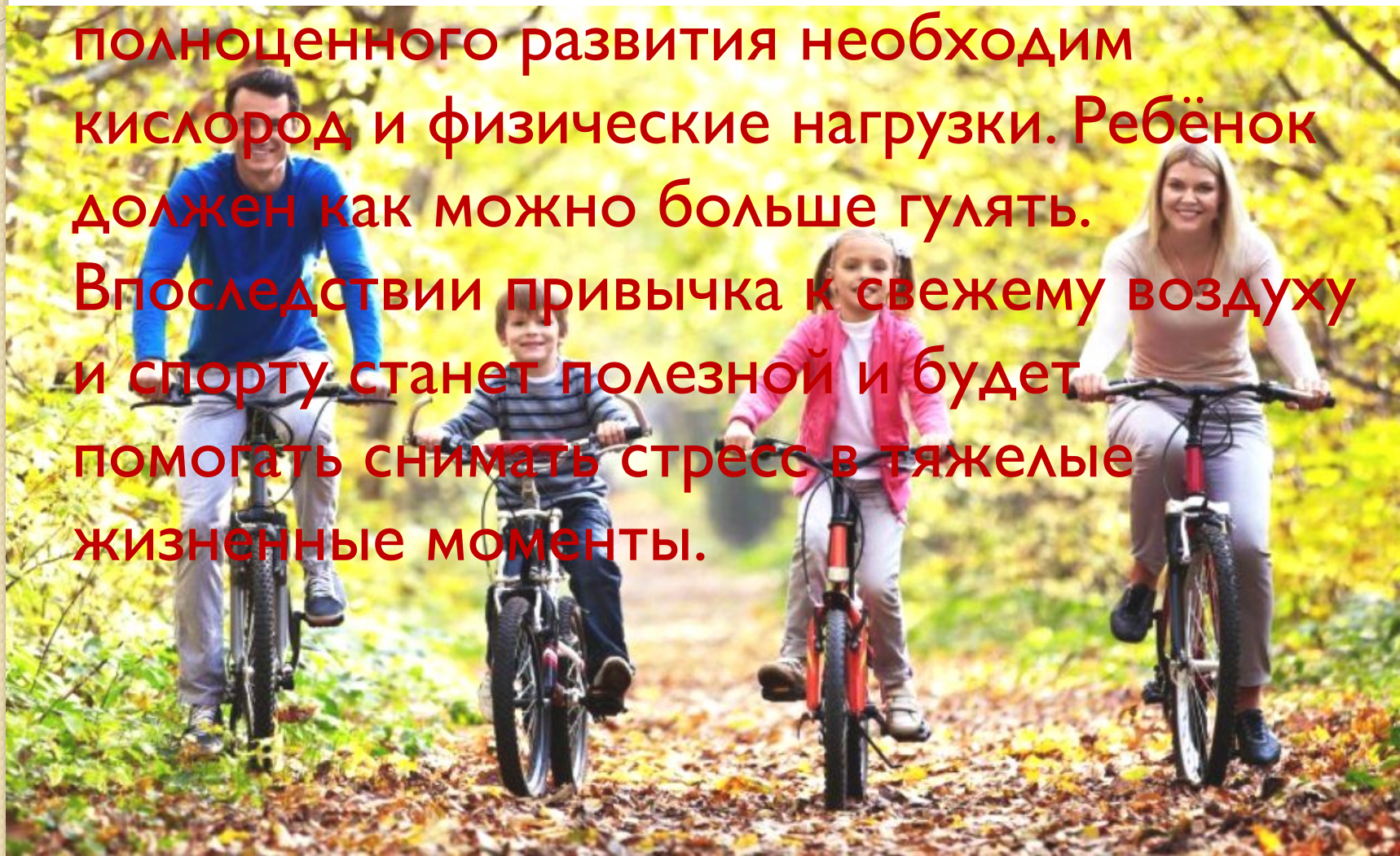
МБОУ СОШ №74 г.о. Самара

2 «А» класс



Вот некоторые правила
здорового образа жизни для
детей.

- Больше свежего воздуха. Детям для полноценного развития необходим кислород и физические нагрузки. Ребёнок должен как можно больше гулять. Впоследствии привычка к свежему воздуху и спорту станет полезной и будет помогать снимать стресс в тяжёлые жизненные моменты.



Закаливание

- стимулирует иммунную систему, осуществляет выброс адреналина. Чтобы не бояться закаляться, посмотрите картинки, фото, плакат, почитайте на эту тему пословицы или загадки.



Здоровое питание.

- Основы здорового образа жизни активно формирует питание. Наше самочувствие напрямую зависит от того, что мы едим. Детям для полноценного питания необходимы каши, овощи, фрукты, мясо, рыба и т.д.



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от боли в мышцах, красное мясо, яйца, тофу, рыба для наращивания мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и китайская капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые овощи, фасоль, лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



- Мыть руки перед едой. Это важное правило гигиены, имеющее влияние на формирование здорового образа жизни.



Рациональное питание.

Примерное меню на день

Завтрак
Варёное яйцо
Кофе с лимоном
Томатный сок

Обед
Мясной борщ
Перловая каша с грибами, луком и зеленью
Чай с лимоном

Полдник (по желанию)
Бутерброд из зернового хлеба с бужениной или сыром

Ужин
Овощной гарнир с рыбой
Чай

Поздний ужин
Кефир или Яблоко



8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ...

- Ускоряют обмен веществ (холодная вода)
- Повысят тонус (горячая вода)
- Помогут в снижении веса
- Выведут токсины из организма
- Улучшат состояние кожи
- Снизят риск раковых заболеваний
- Улучшат пищеварение
- Снизят усталость
- Улучшат общее состояние здоровья

И ВСЕ ЭТО ЗА 0 КАЛОРИЙ



Физическая активность.

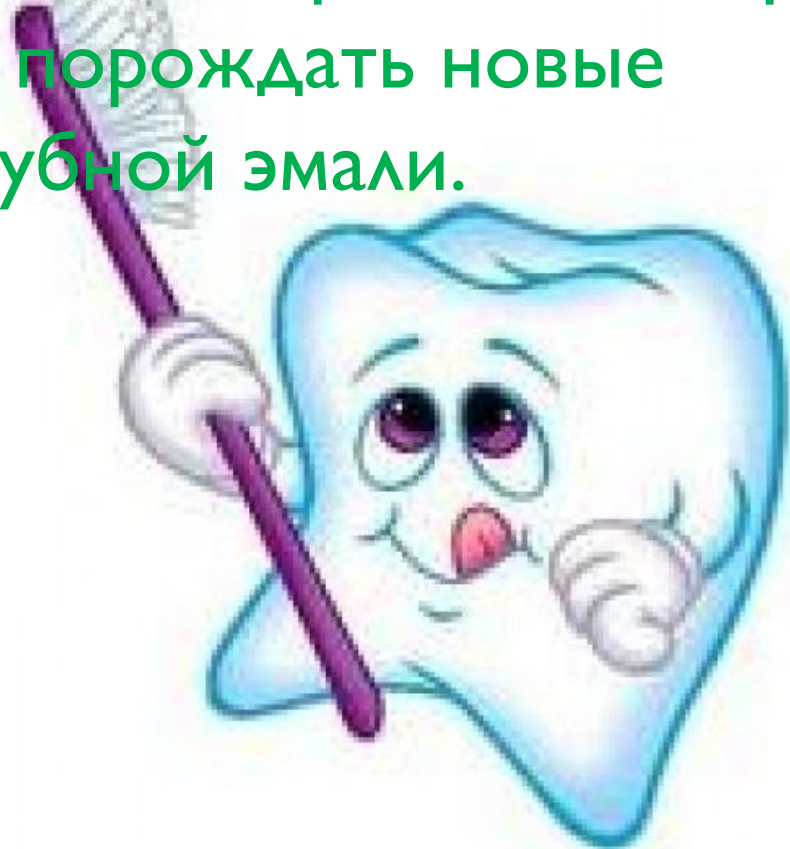
- **Делать утром зарядку. Зарядка может быть совсем простая. Упражнения можно посмотреть в интернете на видео или фото. Делайте их вместе со взрослыми, чтобы не было скучно.**





Гигиена зубов.

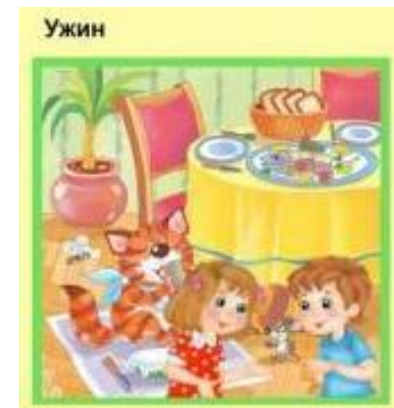
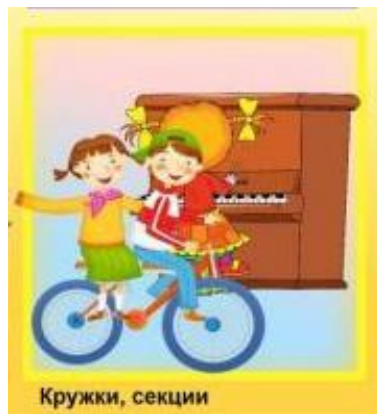
- Чистить зубы. Это очень важный пункт правил. Здоровые зубы закладываются с детства. Если допустить кариес, то инфекция может сохраняться во рту всю жизнь и порождать новые поражения зубной эмали.



- Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.



Соблюдение режима дня.



Спорт - залог красоты и здоровья.



Загадки про здоровый образ жизни.

- Он на вид - одна доска, но зато названием горд, он зовётся ...
СНОУБОРД.

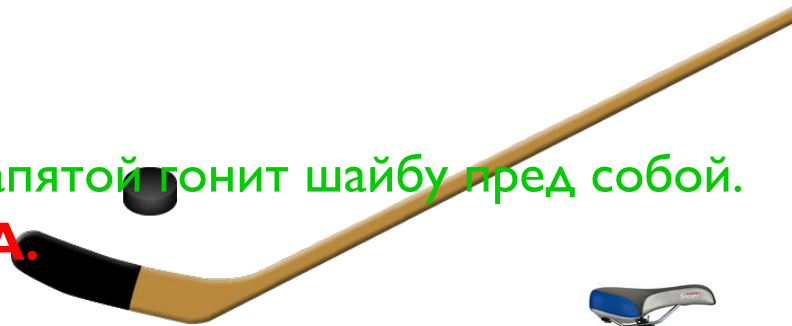


- Есть ребята у меня два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня?

КОНЫ



- Палка в виде запятой гонит шайбу перед собой.
КЛЮШКА.



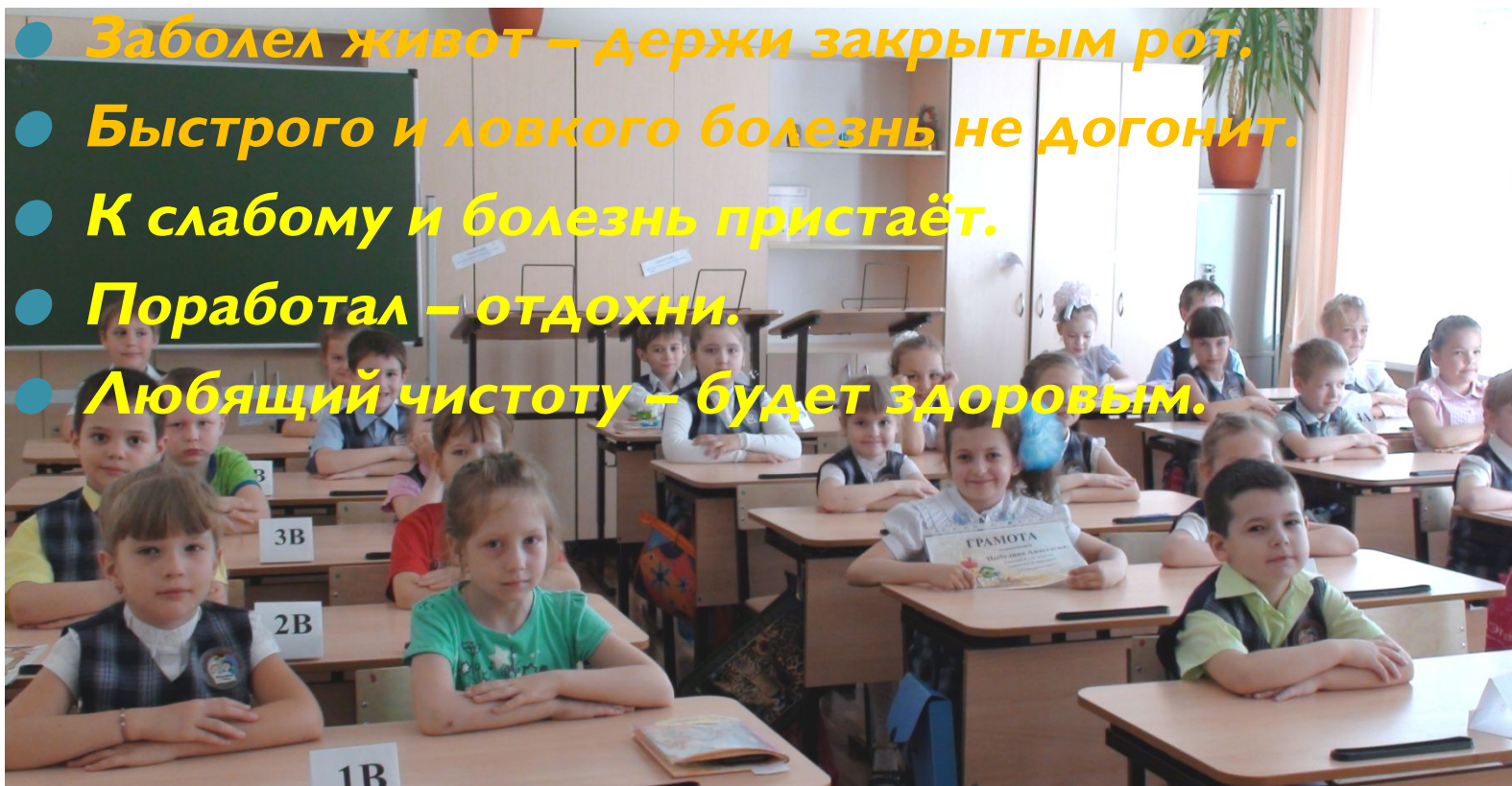
- Этот конь не ест овса,
вместо ног — два колеса.
Сядь верхом и мчись на нём.
Только лучше правь рулём.
ВЕЛОСИПЕД.



Про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

- *Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.*
- *Здоровье, физкультура и труд рядом идут.*
- *В здоровом теле – здоровый дух.*
- *Голову держи в холоде, а ноги в тепле.*

- *Заболел живот – держи закрытым рот.*
- *Быстрого и ловкого болезнь не догонит.*
- *К слабому и болезнь пристаёт.*
- *Поработал – отдохни.*
- *Любящий чистоту – будет здоровым.*



- **Здоровье нам каждому надо беречь, любить, уважать, дружить и уметь здоровый образ жизни вести!**



выбираем здоровье!



Ребята, это важно знать !!!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**