

Путешествие в страну здоровья

Подготовила Погорецкая Н.И.,
Педагог дополнительного
образования
МБУДО «ЦДТТ».

**Формула
ЖИЗНИ = здоровье + семья +
+ учёба + друзья**



**Чтобы расти здоровыми, нужно кое-что знать
о том, что делать, чтобы не заболеть.**

**Одно из главных составляемых здорового образа
жизни – это режим дня, то есть правильное
распределение времени.**

**Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать!**



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

**Здоровье в порядке –
спасибо зарядке.**



**Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна
От лени и болезни
Спасёт нас она!**

**Утром – бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет!**

Важным слагаемым здорового образа жизни является гигиена.

Запомнить нужно навсегда – залог здоровья –

чистота!

Средства личной гигиены:

- гигиена жилища;
- гигиена кожи;
- гигиена питания;
- гигиена одежды.



**Каждый раз перед едой
Нужно фрукты мыть водой!**



**Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом!**



**Будь аккуратен, забудь про лень!
Чисти зубы каждый день!**



Чистота – залог здоровья.

- **Надо мыть руки,**
- **Чистить зубы,**
- **Принимать душ,**
- **Мыться с мылом и мочалкой,**
- **Чистить обувь и одежду,**
- **Проветривать помещение,**
- **Регулярно делать влажную уборку в квартире,**
- **Содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улице мусор мимо урны.**

**Следующим важным слагаемым
здорового образа жизни является
правильное питание.**

**Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!**

Здоровое питание

Разнообразное



Богатое овощами и фруктами



Регулярное

Витамины – это группа незаменимых для организма человека веществ. Витамины обеспечивают нормальную работу всех органов человека, помогают защищаться от инфекций. Витамины содержатся в овощах и фруктах.

**Повсюду чудесные есть витамины.
Они берегут нас от всяких болезней.
Чем больше их в пище, тем пища полезней!**



Витамин «А»

**Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья.
Я в морковке и томате,
В тыкве, персике, салате.
Съешь меня – и подрастёшь,
Будешь ты во всём хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или пьёт морковный сок!**



Витамин «С»

**Земляничку ты сорвёшь-
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, капусте,
В яблоке живу, и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он!**



**Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу –утром, суп –в обед,
А на ужин – винегрет.**



**Ну а если свой обед
Ты начнёшь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,**



**То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид,
И неважный аппетит.**

**Чтобы сохранить своё здоровье,
нужно кое- что знать и о болезнях.**

О простуде

**Простуда – это болезнь, вызванная охлаждением
организма.**



Признаки простуды:

- Насморк,
- Кашель,
- Болит горло,
- Поднимается температура,
- Краснеют и слезятся глаза.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы не простудиться

- Никогда не ходи с мокрыми ногами или в мокрой одежде.
- Всегда одевайся по погоде. Если ты промок под дождём, беги скорее домой, чтобы просушиться.
- Держись подальше от того, кто кашляет и чихает.

О гриппе

Эту болезнь вызывают вирусы гриппа. Грипп очень заразен; одновременно могут заболеть очень многие люди. Это – эпидемия гриппа.

Признаки гриппа:

- Высокая температура,
- Сильные боли в мышцах
- Насморк,
- Кашель,
- Слабость, вялость,
- Сильная головная боль.



Что делать, если ты всё – таки заболел

- Не ходи ни в школу, ни в гости, пока не поправишься;
- Не играй с друзьями, чтобы никого не заразить;
- Принимай лекарства, назначенные врачом;
- Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости;
- Не вставай с постели, пока у тебя в течение 3 дней не установится нормальная температура;

Симптомы COVID-19 похожи на симптомы гриппа, поэтому если у вас наблюдается повышенная температура тела на протяжении нескольких дней, кашель, чихи и прочие симптомы, то обратитесь за медицинской помощью.

режим

Вывод:

надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как лёгких путей к достижению высокого уровня здоровья нет!

**Правильное
питание**

**Хорошее
настроение**

**Занятия
спортом**

**Полноценный
сон**

**Свежий
воздух**