

Презентация



Стародубцева
Валентина Фёдоровна
учитель нач.классов
ГБОУшколы №570



Читать лежа ...

Смотреть на яркий свет ...

Промывать глаза по утрам ...

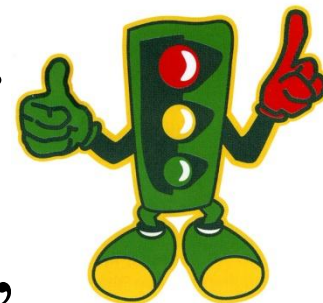
Смотреть близко телевизор...

Оберегать глаза от ударов ...

Употреблять в пищу морковь,
петрушку ...

Тереть грязными руками глаза...

Заниматься физкультурой ...



Здоровье

В здоровом теле

Здоровый человек

Чистым жить

Голову держи в
холоде



Богатый человек

Дороже золота

Здоровым быть

Ноги в тепле

Здоровый дух

красивый
сутулый
бледный
румяный
ловкий
неуклюжий
подтянутый
статный
крепкий

сильный
улыбающийся
стройный
закалённый
слабый
весёлый
грустный



Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость





• *Именно газированные напитки могут реально принести вред*

• Во-первых, это **УГЛЕВОДЫ**

В 0,33 л Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало ли кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе...

* Во-вторых, опасный белок- **АСПАРТАМ.**

Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергии, болезни органов пищеварения, ослабляет память, зрение и даже может вызвать припадки.





содержит **ортофосфорную кислоту**
(E 338)

1) Повреждение зубной эмали (развитие кариеса)

2) Вымывает кальций

* содержание **УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА**

1) *Возбуждает желудочную секрецию*

2) *Повышает кислотность,*

3) *Вызывает метеоризм (вздутие живота)*

* **тара** – самое коварное в газ.воде-

алюминиевые и пластиковые бутылки и банки помогают разносить опасные заразные болезни

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями).

Чаще всего вкус у чипсов искусственный.

В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.





- Она не должна содержать сахар.
- Жевать её надо только после еды в течение 10-15 минут
- в умеренных количествах.
- Используемая жевательная резинка должна быть произведена известной фирмой,
- положительно зарекомендовавшей
- себя на рынке и строго следящей за качеством своей продукции.
- Недопустимо заглатывание жевательной резинки.
- Жевать её следует аккуратно, без демонстрации различных «спецэффектов».
- Используемая жвачка должна выбрасываться только в специально предназначенные для этих целей места.



Чипсы
Газировка
Морковь
Творог
Яблоко
Мясо
Кириешки
Хлеб
Торт



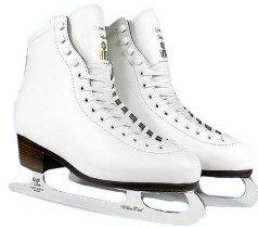
Сгущенное молоко
Капуста
Апельсин
Орехи
Рыба





**Люди с самого рождения жить
не могут без движения.
Потрудились – отдохнем,
встанем - глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед,
влево, вправо, поворот.
Три наклона, прямо встать,
руки вниз, затем поднять,
Руки плавно опустили,
всем улыбку подарили.**





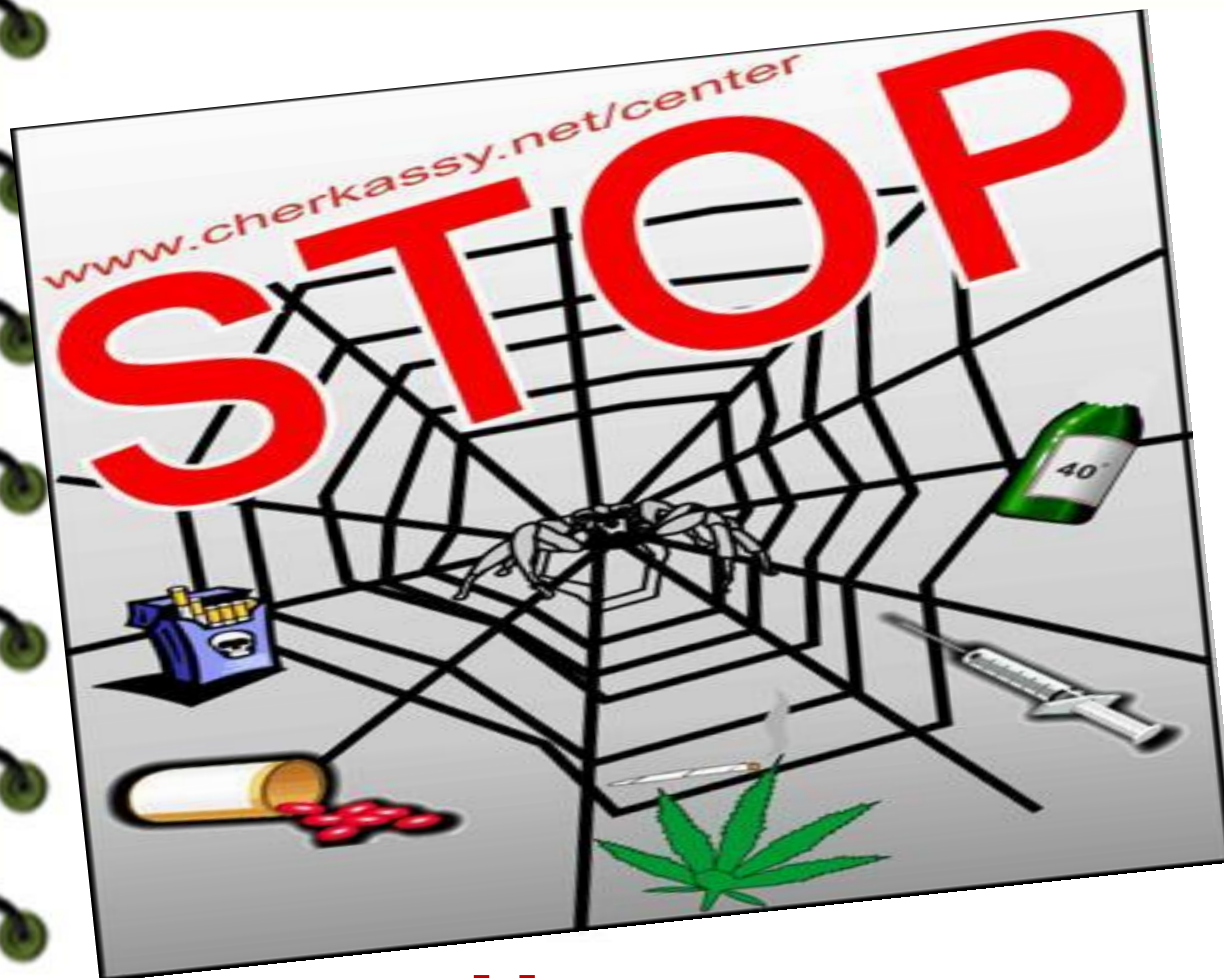
**От хорошего сна молодеешь
Сон- лучшее лекарство
Выспался- будто вновь родился**



*Для ребёнка- 10-12 часов
Для подростка- 9-10 часов
Для взрослого- 8 часов*

ЗОЖ – это еще и хорошее настроение и ПОЗИТИВНЫЕ, ОПТИМИСТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ





Нет!

**Скажите тем привычкам,
что мешают жить отлично.**

Кроссворд



		З	А	Р	Я	Д	К	А		
		Д	У	Ш						
С	П	О	Р	Т						
		Р	Ю	К	З	А	К			
П	Р	О	Р	У	Б	Ь				
		В	Е	Л	О	С	И	П	Е	Д
К	О	Н	Ь	К	И					
		Е	Н	И	Р	О	В	К	А	



Режим дня:

1. Подъем в 7.00
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



Наш друг - физкультура



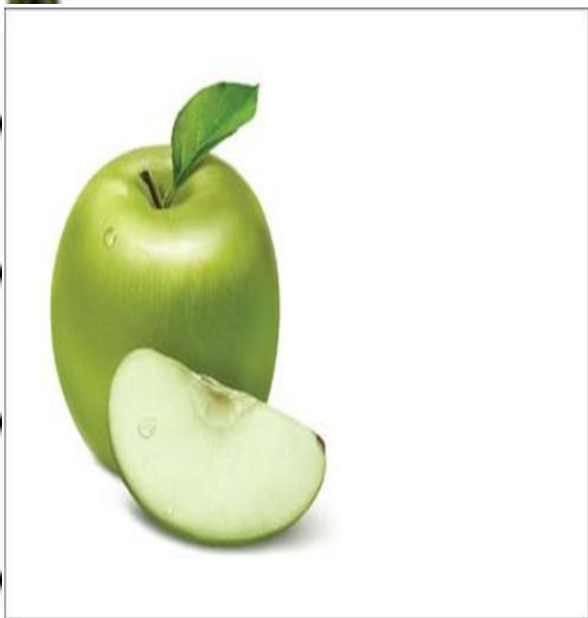
Не забывай про зарядку!



Простуда не
страшна!







hongchanggarlic.en.alibaba.com

Загорание



ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



Доктор поможет.



Закаливание водой



Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!



ЗДОРОВЬЕ



Я
Ц
Д
О
Л
О
М

