

# Презентация



Стародубцева  
Валентина Фёдоровна  
учитель нач.классов  
ГБОУшколы №570



Читать лежа ...

Смотреть на яркий свет ...

Промывать глаза по утрам ...

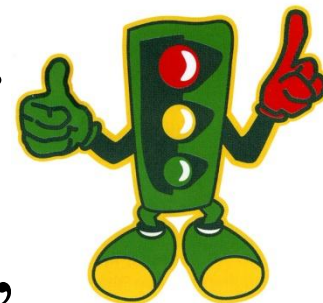
Смотреть близко телевизор...

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



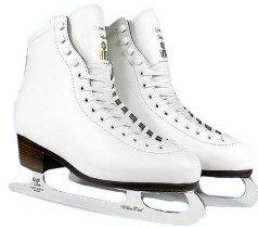
Сгущенное молоко  
Капуста  
Апельсин  
Орехи  
Рыба





**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**

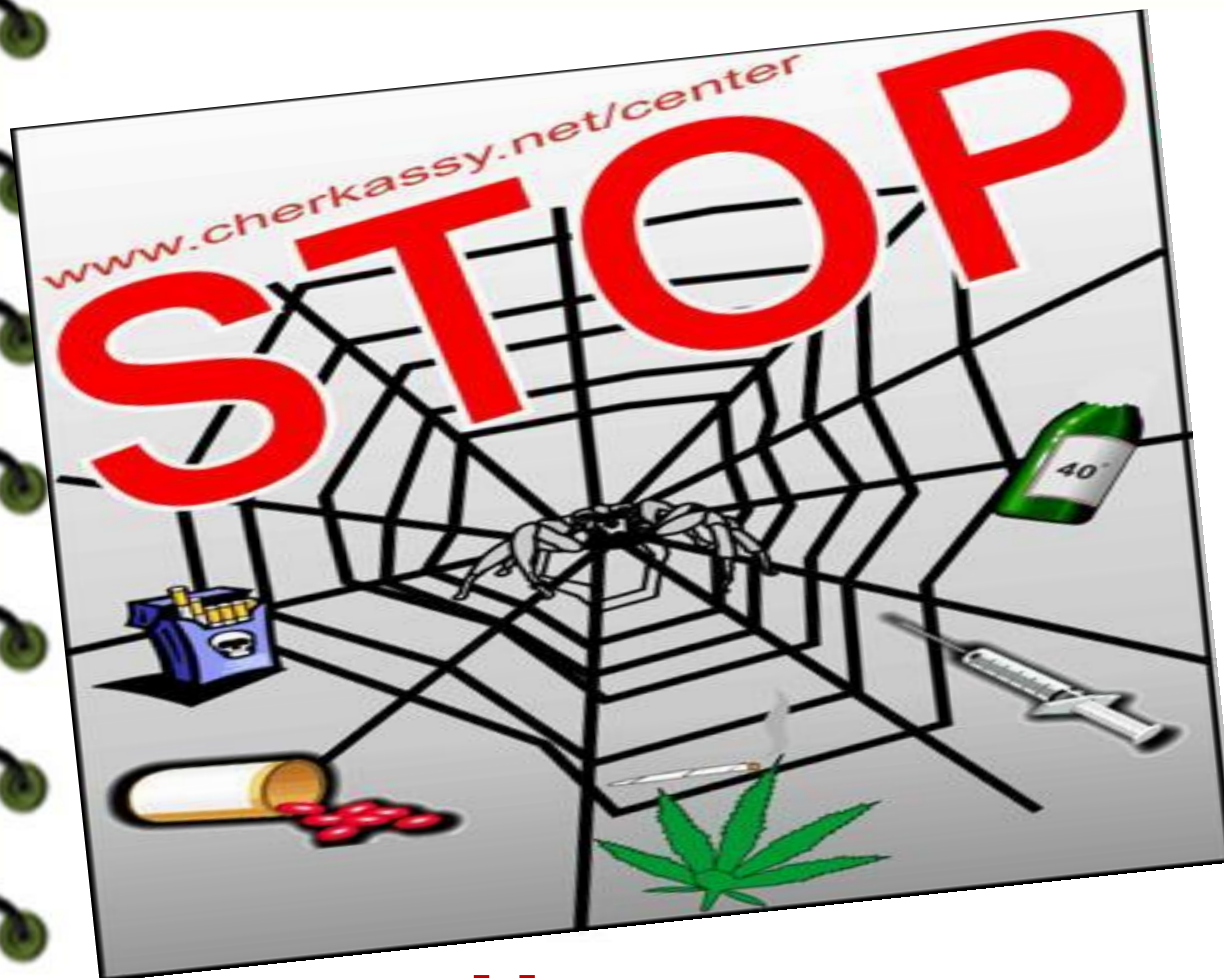


*Для ребёнка- 10-12 часов  
Для подростка- 9-10 часов  
Для взрослого- 8 часов*

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







**Нет!**

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

# Кроссворд



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



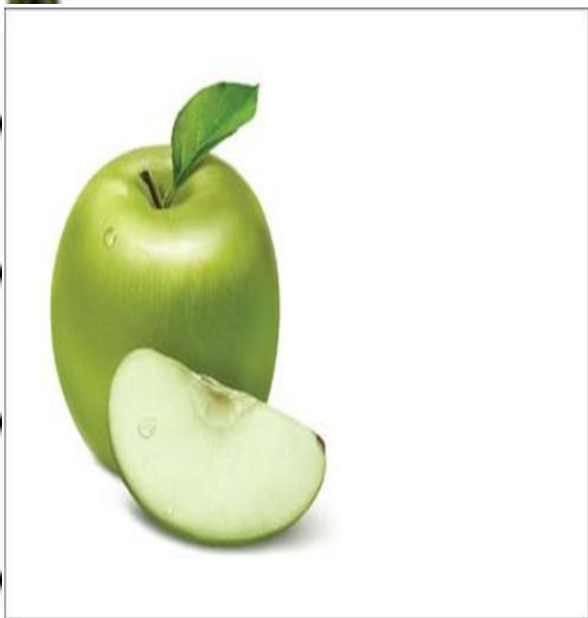
# Не забывай про зарядку!



Простуда не  
страшна!







[hongchanggarlic.en.alibaba.com](http://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

