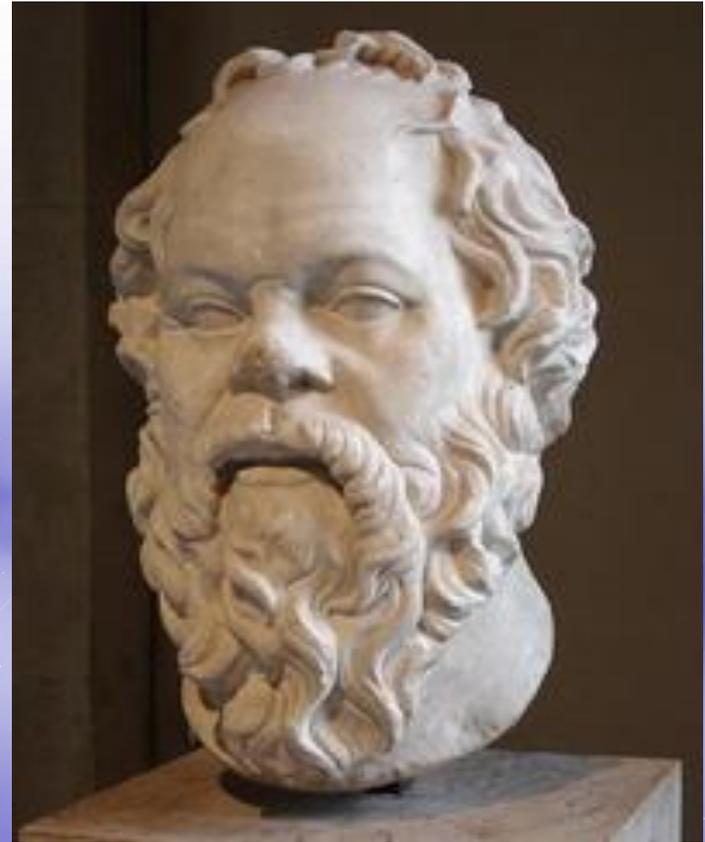


**«Здоровье — не  
всё, но всё без  
здоровья —  
ничто», — сказал  
великий  
древнегреческий  
мыслитель Сократ.**



Проект выполнили:  
ученики 3 класса а  
МБОУ «Татарская гимназия №1»  
Вахитовского района г.Казани

# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни



*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



# Здоровье человека зависит от многих причин.

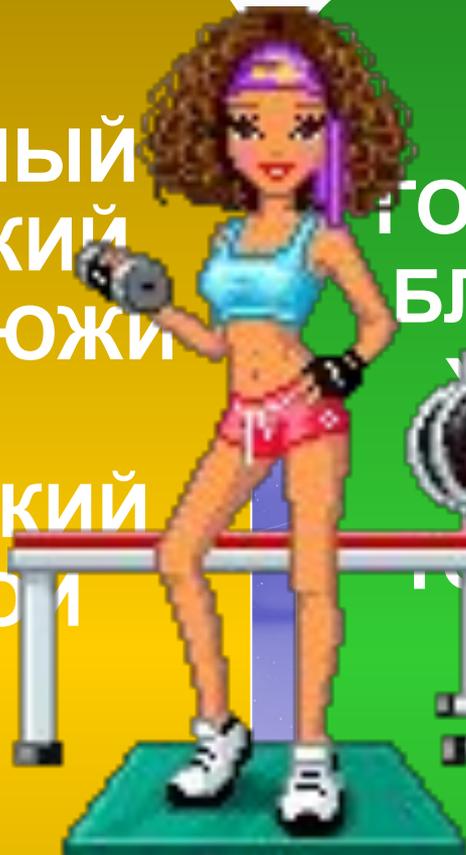
## Все они делятся на:

- **биологические** – наследственность, воздействия внешней среды;

- **социальные:** режим труда и отдыха, сна, занятий физкультурой и спортом, качества и режима питания, наличие вредных привычек.



СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИ  
И  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ



ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
УПЫЙ  
СЫЩИЙ  
РАССТЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
И  
ВЕСЕЛЫЙ

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

# Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



**двигайся!**

**труд и  
отдых!**

**питайся!**

**чистоту!  
привычкам**

**!**



```
graph TD; A[Наши помощники в сохранении здоровья] --- B[ ]; A --- C[ ]; A --- D[Режим дня]; A --- E[ ];
```

**Наши  
помощники  
в сохранении  
здоровья**

*Режим  
дня*

# Режим дня



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

# Помни!

1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время не реже 3-х раз в день.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-х часов в день.
4. Чередовать учёбу и работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.

```
graph TD; A[Наши помощники в сохранении здоровья] --- B[Режим дня]; A --- C[Личная гигиена]; A --- D[ ]; A --- E[ ]
```

**Наши  
помощники  
в сохранении  
здоровья**

*Режим  
дня*

*Личная  
гигиена*

# Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Правила победы над микробами:





# Личная гигиена



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.



Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

# Личные



# Для семьи



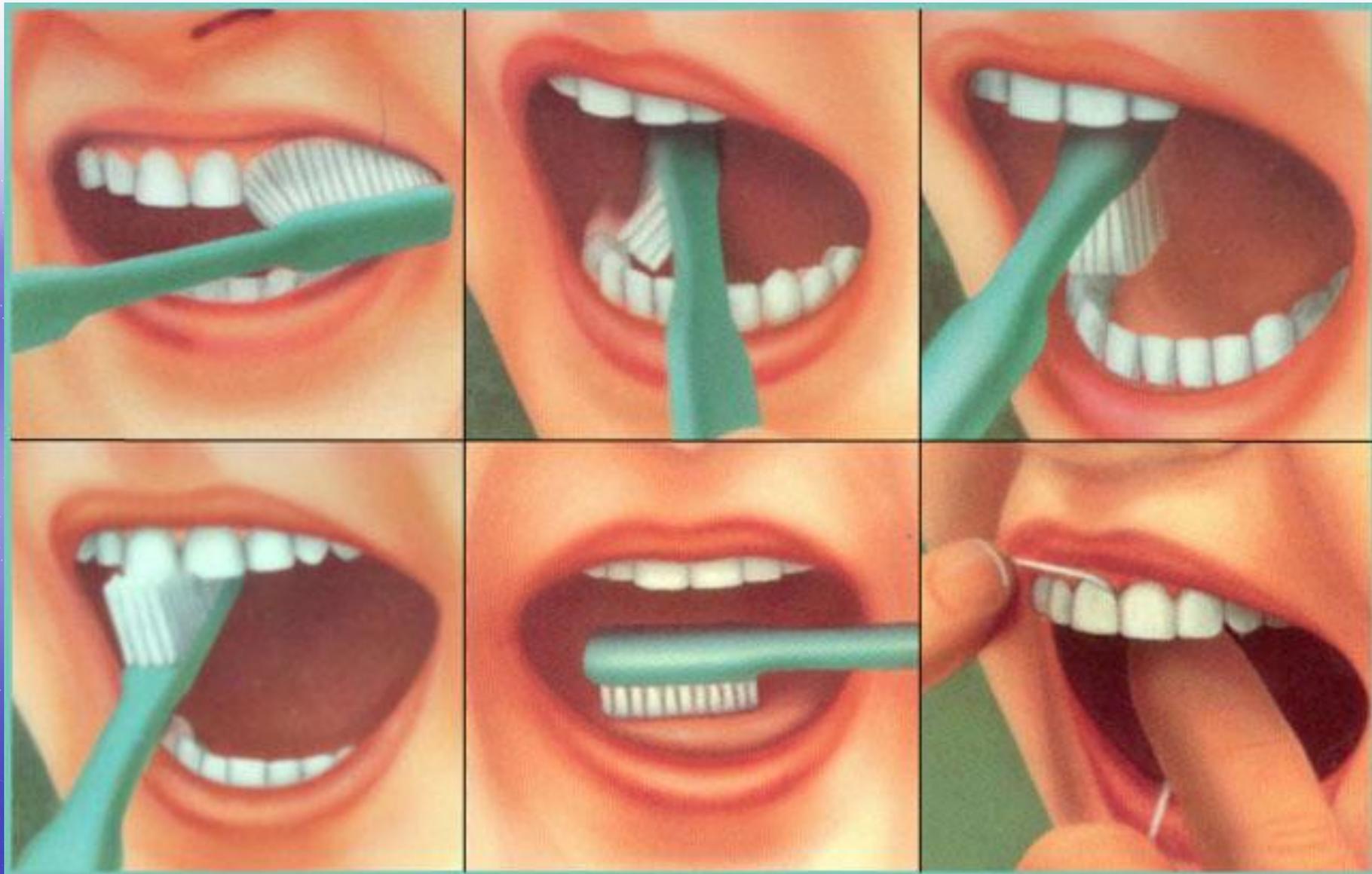
# Загадка

Когда мы едим –  
Они работают,  
Когда не едим –  
Они отдыхают.  
Не будем их чистить –  
Они заболеют.

# ЗУБЫ



# Чистка зубов.



**Как поел, почисти зубки.  
Делай так два раза в сутки.**



**Предпочти конфетам фрукты —  
Очень важные продукты.**



**Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приём.**



**И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много лет!**



```
graph TD; A[Наши помощники в сохранении здоровья] --- B[ ]; A --- C[Движение]; A --- D[Режим дня]; A --- E[Личная гигиена];
```

**Наши  
помощники  
в сохранении  
здоровья**

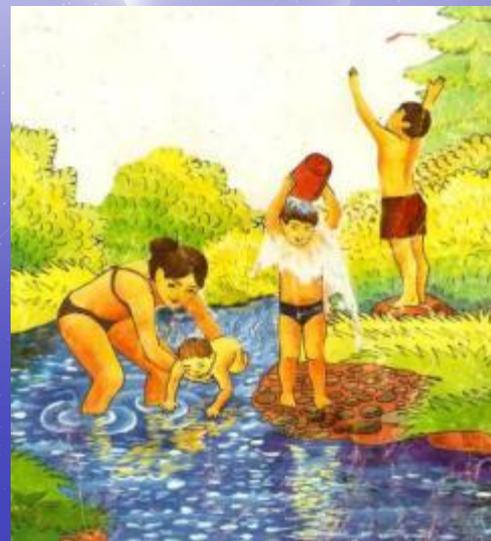
*Движение*

*Режим  
дня*

*Личная  
гигиена*

# Занятие физкультурой и закаливание

День здоровья любят дети  
Городов и деревень.  
Пусть же станет в целом свете  
Днем здоровья каждый день!  
Приучи себя к порядку,  
Пробуй плавать и нырять -  
И отучишься чихать!  
Надо с детства закаляться,  
Чтоб здоровым быть весь год,  
Чтобы к доктору являться,  
Если только позовет.

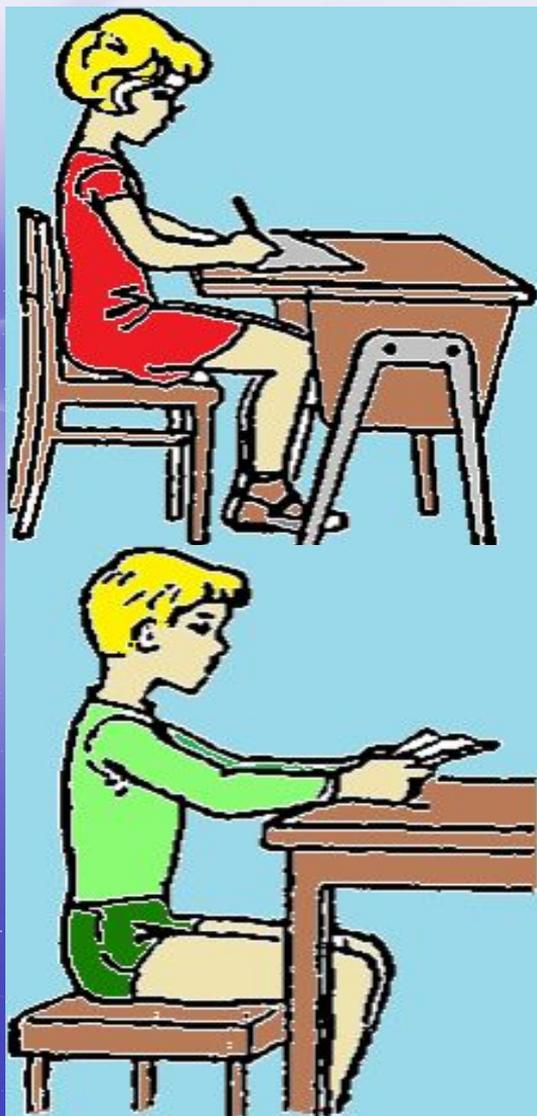


**Осанка** - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении.

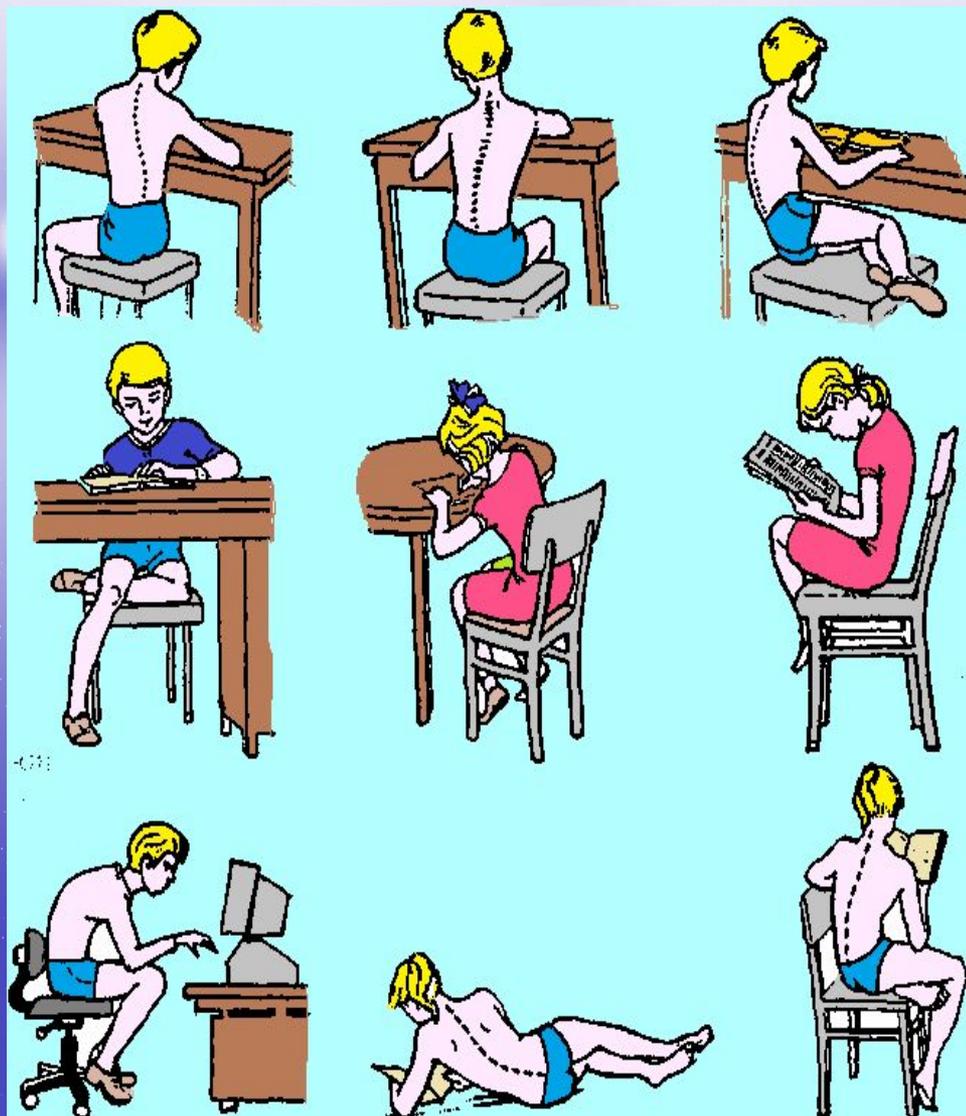
**Неправильная осанка**      **Правильная осанка**



# Правильное положение



# Неправильное положение



*Правильное  
питание*

*Движение*

**Наши  
помощники  
в сохранении  
здоровья**

*Режим  
дня*

*Личная  
гигиена*

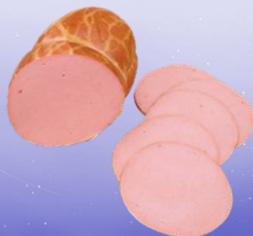


# *Правильно питайся!*



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*

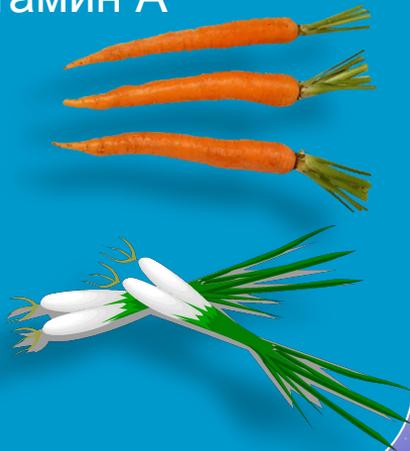




**полезно**

**вредно**

## Витамин А



## Витамин В



## Витамин Д



## Витамин С



*Правильное  
питание*

*Привычки*

**Наши  
помощники  
в сохранении  
здоровья**

*Движение*

*Режим  
дня*

*Личная  
гигиена*

# *Нет вредным привычкам!*



*«Я здоровье берегу,  
Сам себе я помогу»*



**Привычка - это то, что человек  
привык делать не задумываясь,  
почему он это делает и как.**

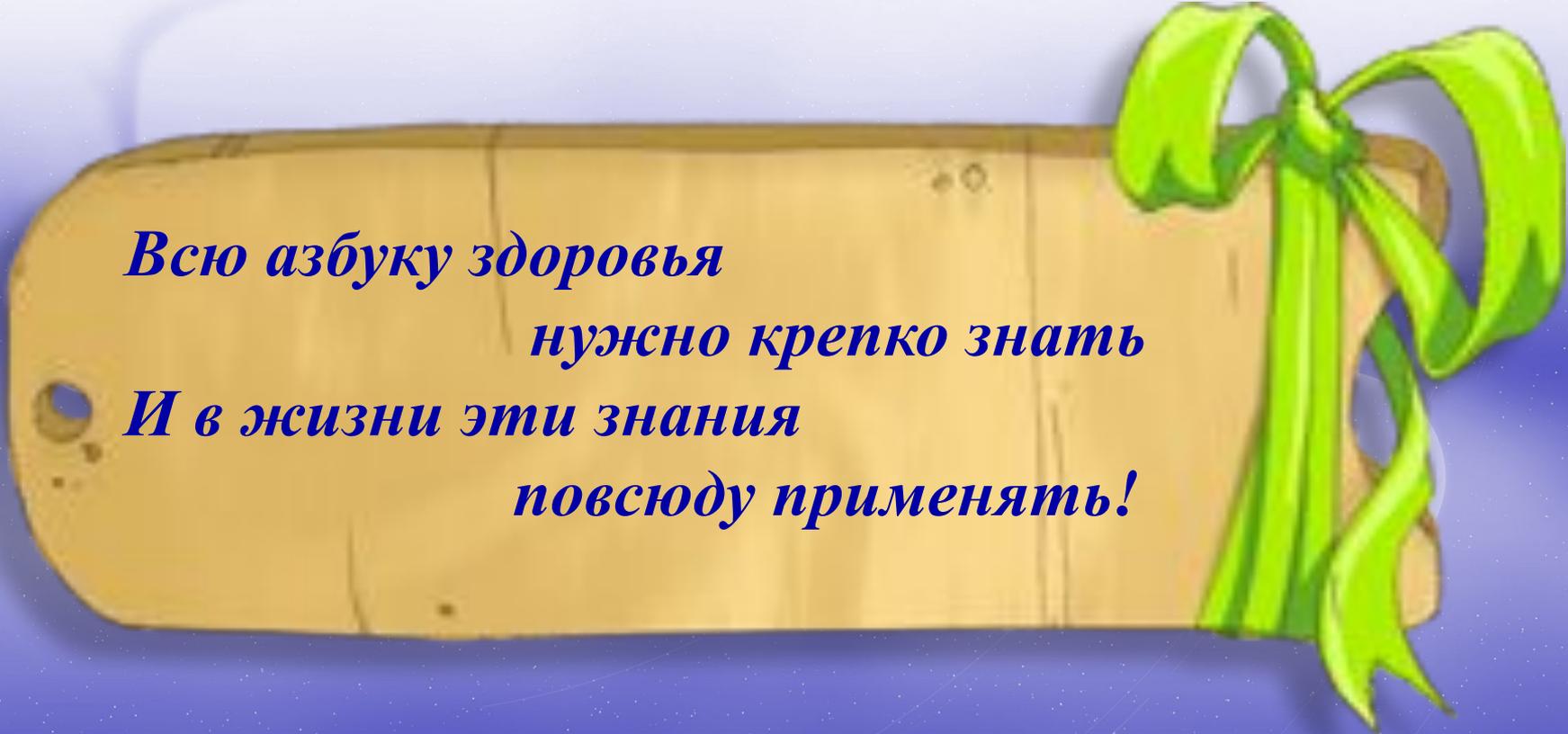
ЧИТАТЬ ПРИ ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ  
СИДЯ НЕ СНАЖАЯСЬ И НЕ ДЕРЖАЯ  
ГРЯЗЯЩИМИ РУКАМИ  
2 ПЕДАГОГ

Вредные привычки

Полезные привычки



**Ребята, берегите зрение!**



*Всю азбуку здоровья  
нужно крепко знать  
И в жизни эти знания  
повсюду применять!*





**На сегодняшний день нашему поколению, надо сказать "Нет!" всему тому, что вредит нам стать здоровыми людьми.**

**дороже**

**здоровье**

**золота**

**В**

**ЗДОРОВОМ**

**ТЕЛЕ**

**ЗДОРОВЫЙ**

**ДУХ**

**здоровья**

**чистота**

**залог**

**руках**

**моё**

**здоровье**

**в**

**моих**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!** 📣