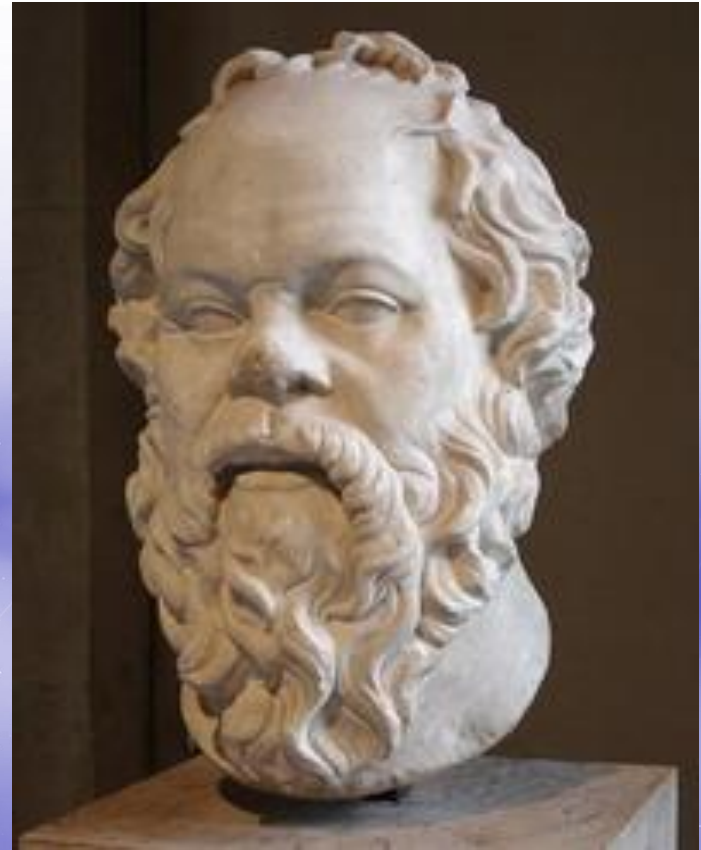


**«Здоровье — не
всё, но всё без
здоровья —
ничто», — сказал
великий
древнегреческий
мыслитель Сократ.**



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.

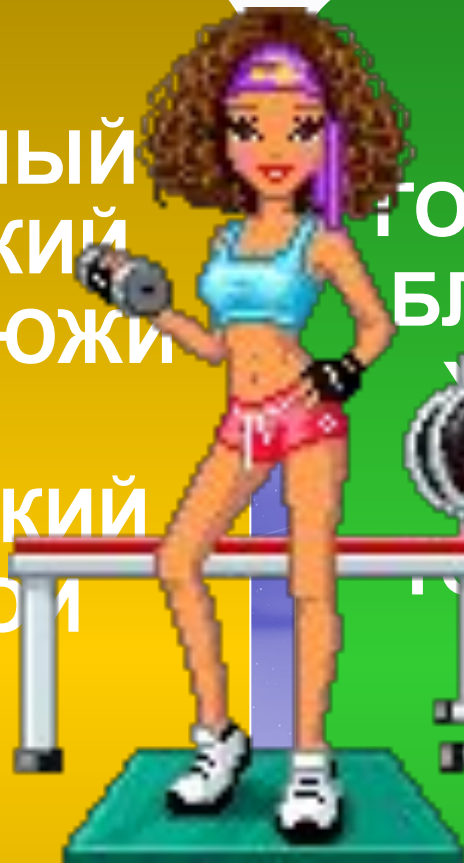
Все они делятся на:

- **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:

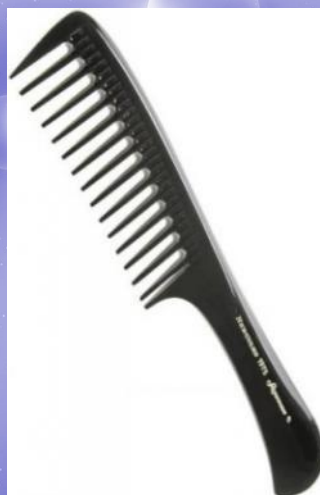




Личная гигиена



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

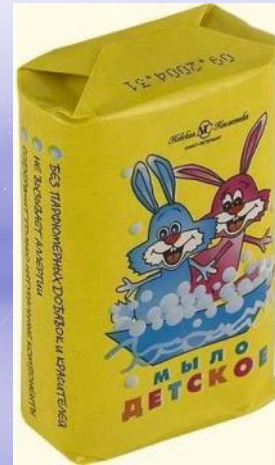


Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

Личные



Для семьи



Загадка

Когда мы едим –

Они работают,

Когда не едим –

Они отдыхают.

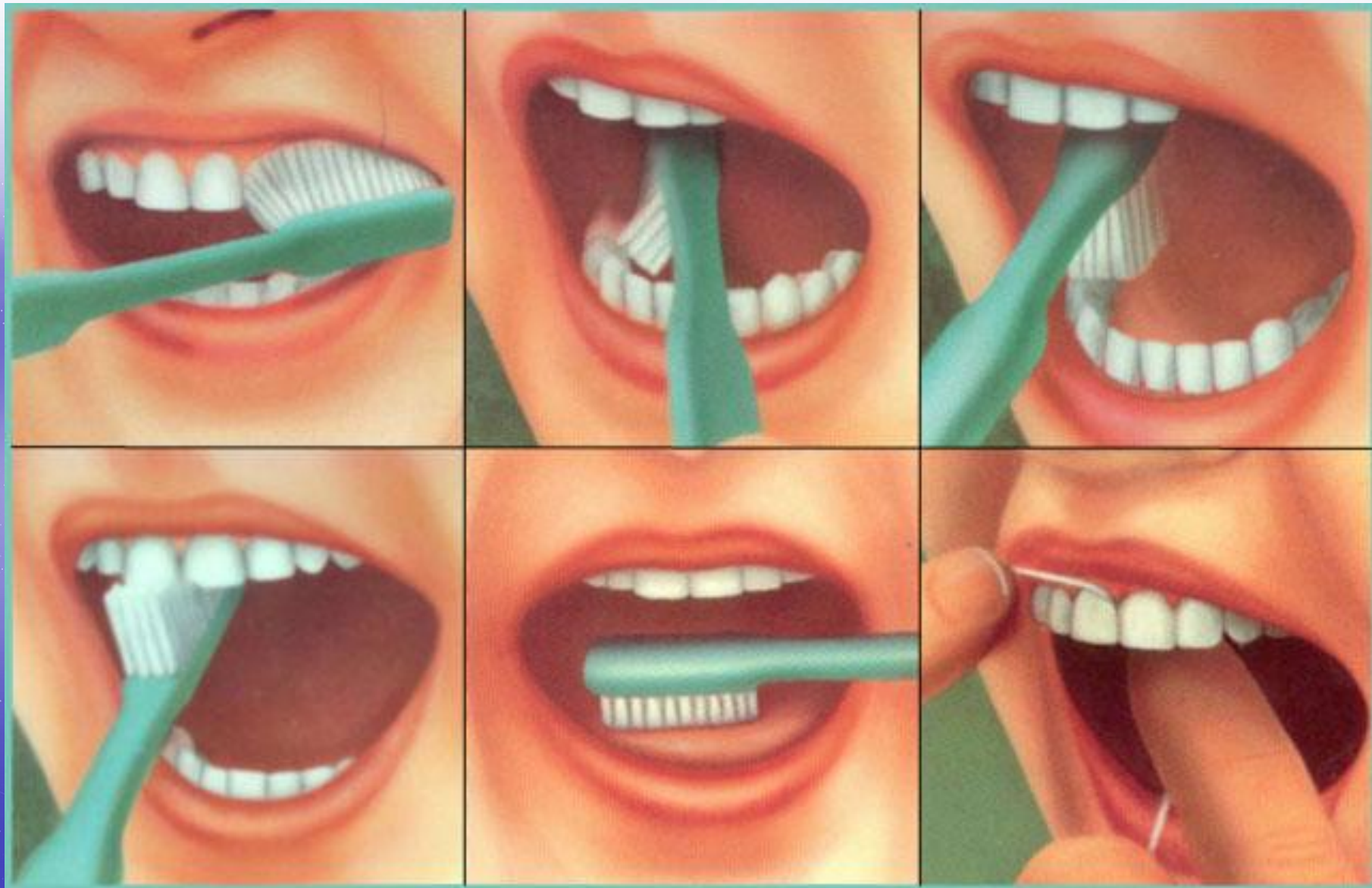
Не будем их чистить –

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[Движение]; A --- C[Личная гигиена]; A --- D[Режим дня]; A --- E[Blank box];
```

**Наши
помощники
в сохранении
здоровья**

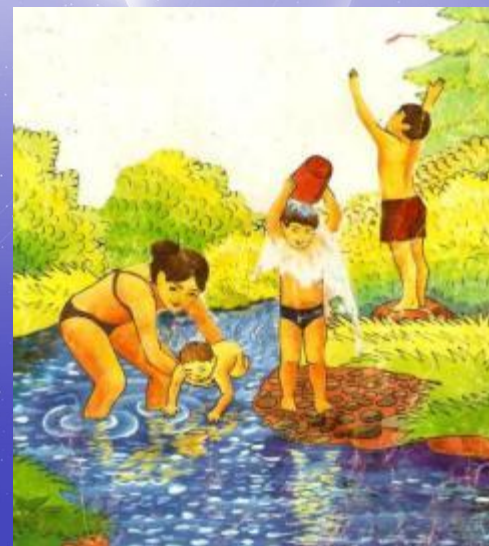
Движение

*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.

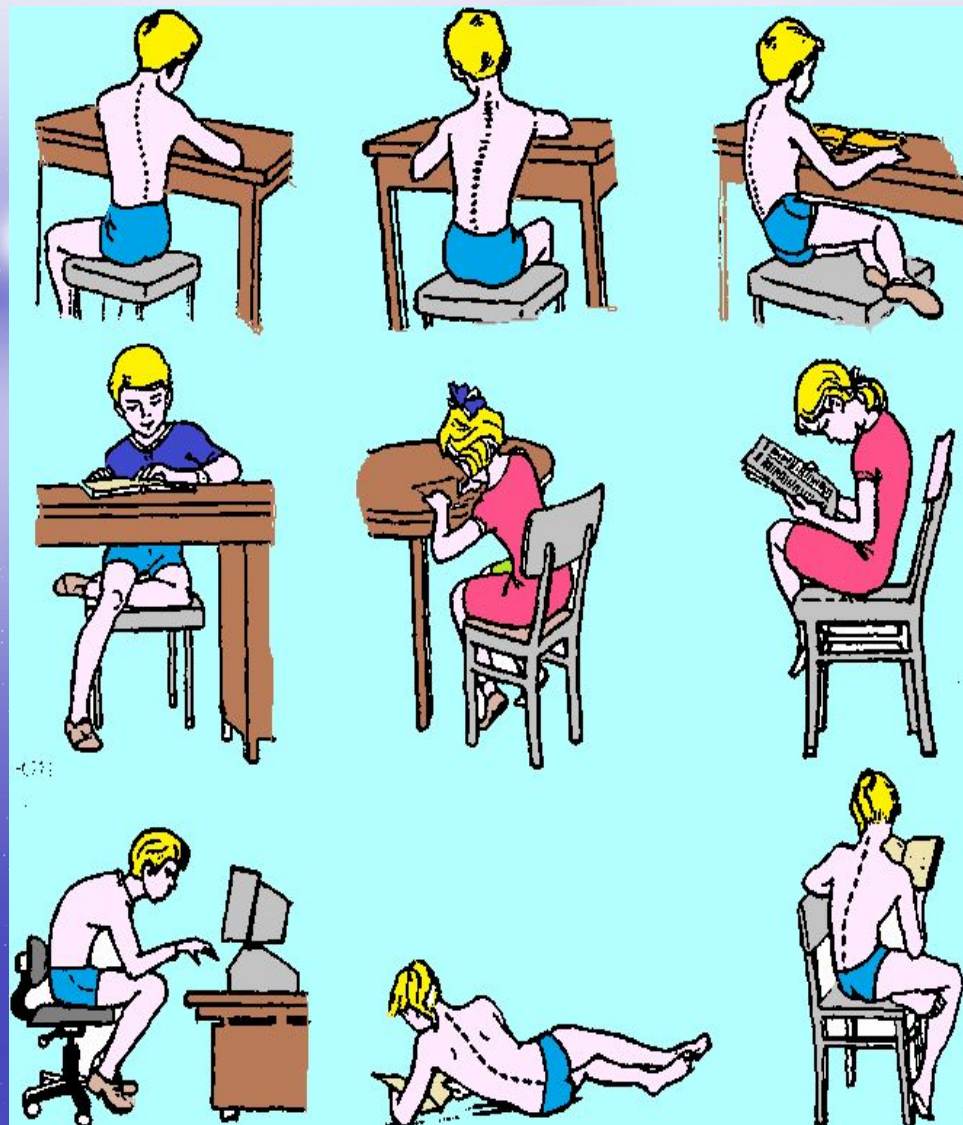
Неправильная осанка **Правильная осанка**



Правильное положение



Неправильное положение



*Правильное
питание*

Движение

**Наши
помощники
в сохранении
здоровья**

*Режим
дня*

*Личная
гигиена*

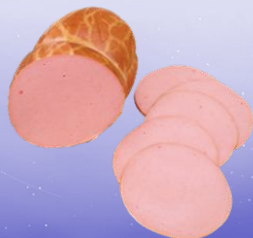


Правильно питайся!



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

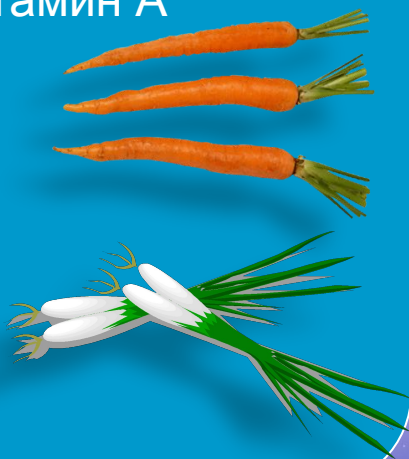




полезно

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.**

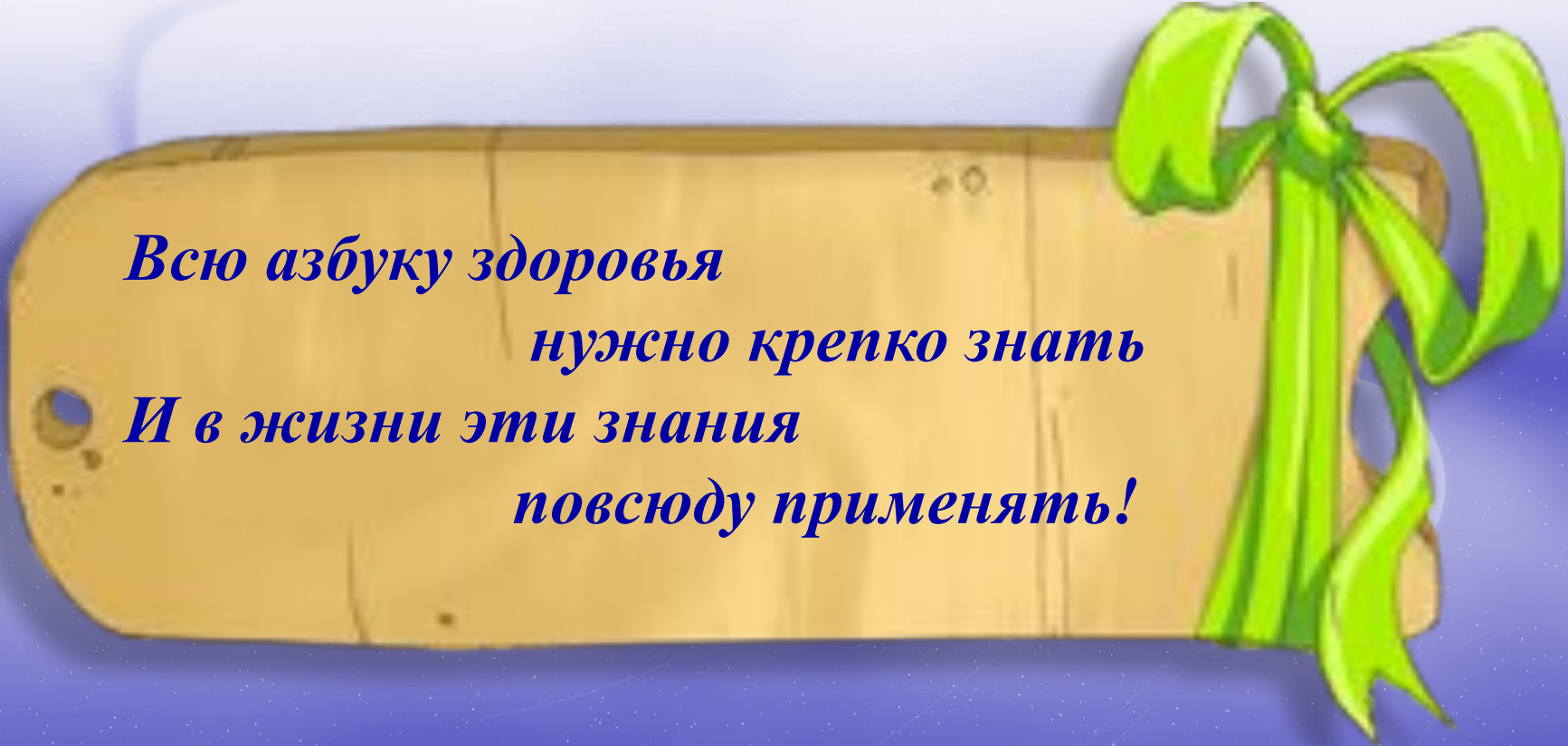
ЧИТАТЬ ПРИ ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ
СИДЯ НЕ СНАЖИВАЯ СПИНЫ
ГРЕТЬСЯ ТЕПЛОМ РУКАМИ
2 ПЛЕВА В ДЕНЬ

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!** 📣