

# **«МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ»**

---

**ВЫПОЛНИЛА КЛОЧКОВА Д.М.  
ВОСПИТАТЕЛЬ 3 «Б» КЛАССА  
ЛИЦЕЯ- ИНТЕРНАТА №5 ОАО «РЖД»  
Г. КРАСНЫЙ КУТ**

# ЦЕЛЬ:

---

Вооружить обучающихся знаниями,  
умениями, привычками,  
способствующими здоровьесбережению.

# ЗАДАЧИ:

---

- Объяснить: роль здорового образа жизни школьника, необходимость распорядка дня и режима питания, влияние вредных привычек на организм человека.  
Развить потребности в занятиях спортом, правильном питании.
- Воспитать личную ответственность за свое здоровье и жизнь.

# РЕЖИМ ДНЯ



# ПРАВИЛА МОЙДОДЫРА.



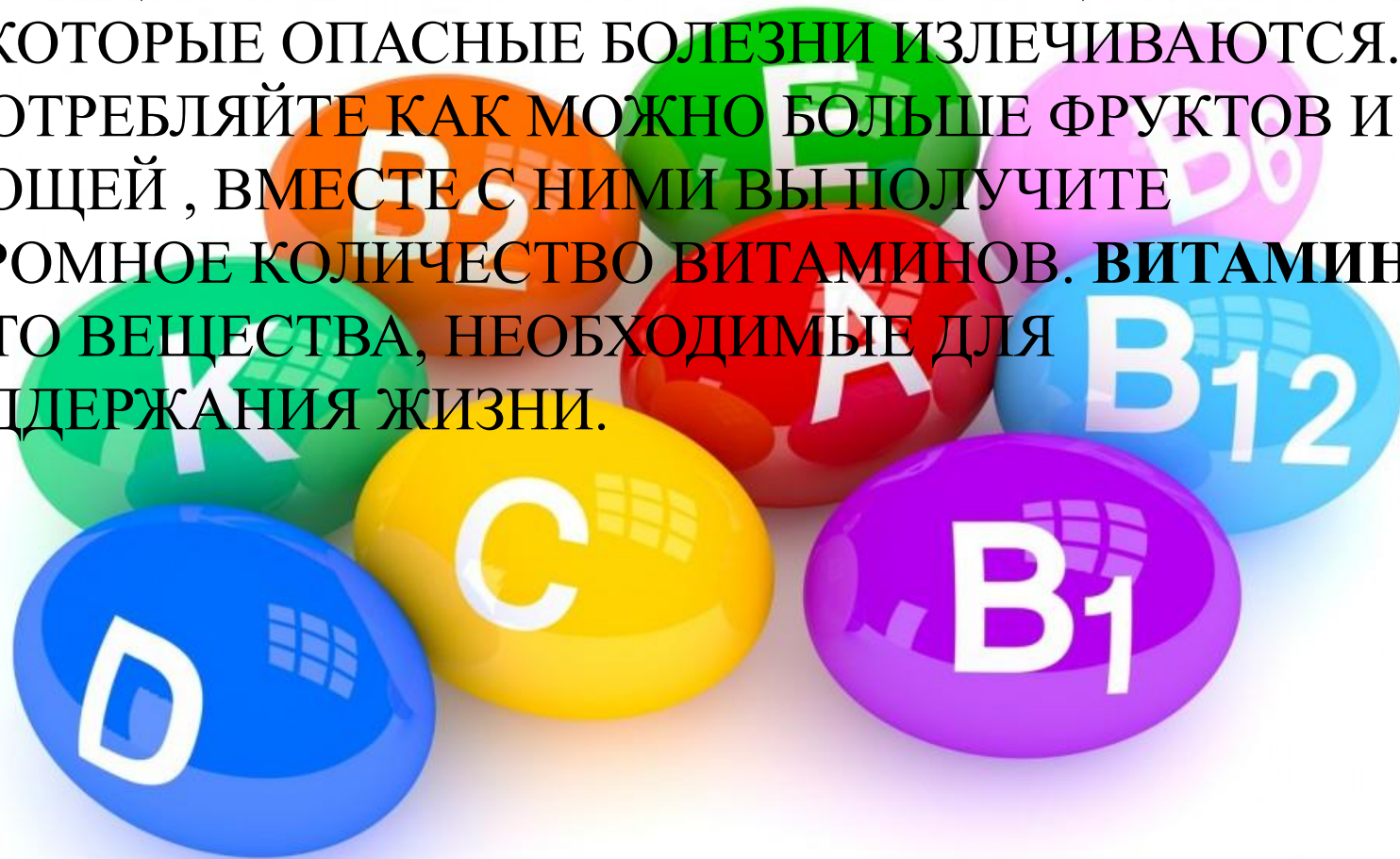
1. Постоянно следи за чистотой своего лица, рук, шеи.
2. Утром и вечером умывайся, чисти зубы.
3. Всегда перед едой мой руки.
4. Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшливости.
5. Содержи в порядке ногти.
6. Всегда пользуйся носовым платком.
7. Утром делай зарядку, проветривай в течение дня комнату.

# «ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Рыба, кефир, геркулес, чупа-чупс,  
подсолнечное масло, зефир,  
морковь, лук, капуста, яблоки,  
груши, чипсы, пепси, фанга,  
рыба, жирное мясо, огурцы,  
торты, «сникерс», конфеты, сало,  
клюква, сыр



ЕЩЁ В КОНЦЕ 18 ВЕКА БЫЛО ОБНАРУЖЕНО, ЧТО С ПОМОЩЬЮ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ НЕКОТОРЫЕ ОПАСНЫЕ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИВАЮТСЯ. УПОТРЕБЛЯЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ , ВМЕСТЕ С НИМИ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ. **ВИТАМИНЫ** – ЭТО ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНИ.





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

# ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ





# ВИТАМИН В1 И В2



# Витамин С – феномен природы



Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания



# ВИТАМИН

*Я - полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!*



*Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!*

*Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.*



**ПОДРУЖИВШИСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ГОРДО СМОТРИМ МЫ ВПЕРЕД!  
МЫ НЕ ЛЕЧИМСЯ МИКСТУРОЙ-МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!**



# Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как  
закалить  
свой организм?



Умывание  
холодной водой



Обтирание  
влажным полотенцем

Блог о здоровье для всей семьи:  
[ziznzdorowaja.blogspot.com](http://ziznzdorowaja.blogspot.com)



# ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.



## Здоровый человек – это ... человек.

- ▣ **Крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый, румяный, стройный, хмурый, сонный, быстрый, печальный, худой.**

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

