Ученик начальных классов МОУ СОШ № 169 Карташов Е.Е.



900igr.net

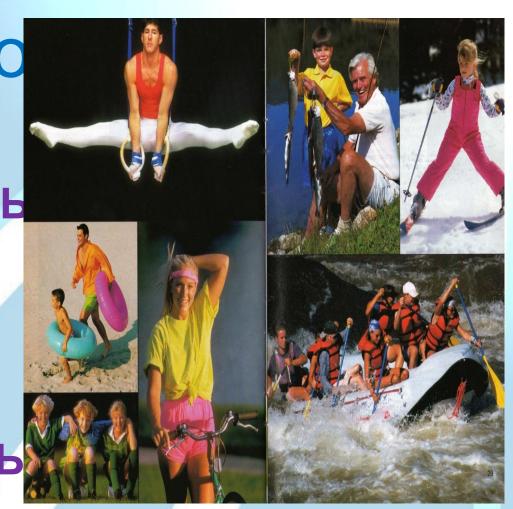
### «Я здоровье берегу

сам себе я по я умею думать,

УМЕЮ РАССУЖДАТЬ

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,

О И БУДУ ВЫБИРАТЬ



## Главные факторы здоровья:

**ж**движение; **ЕПИТАНИЕ**; режим; **§закаливание.** 



#### «Профилактика лечения в бесконечности движения»

Занимайтесь физкультурой

> U SOON

спортом!





### Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



#### Вопросы:

а) Почему нужно много двигаться?

б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на







#### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -









Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма. Каждый вид продуктов полезен п своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукт

#### Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



#### Не увлекайтесь!





#### Пирамида здорового питания

#### Витамин А.

**Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы**.

Морковь, капуста, помидоры.

#### Витамин В.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам. Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

#### Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

Смородина, лимон, лук



Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоров зубы. Как правильно чистить зубы?



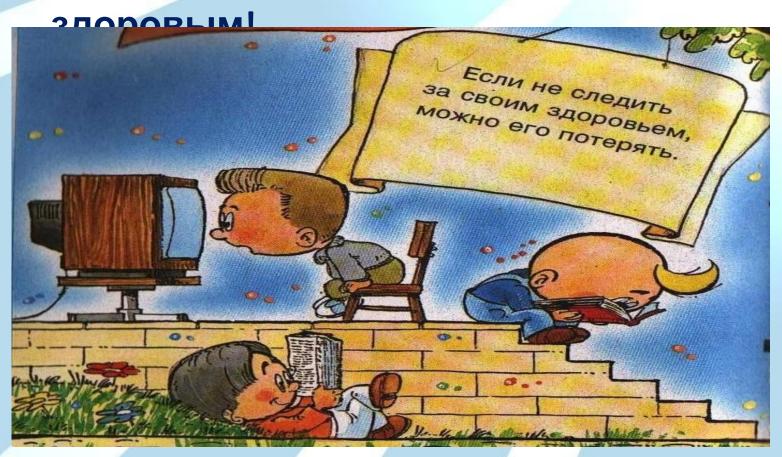
Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.

А почему нужно мыть руки, овощи и

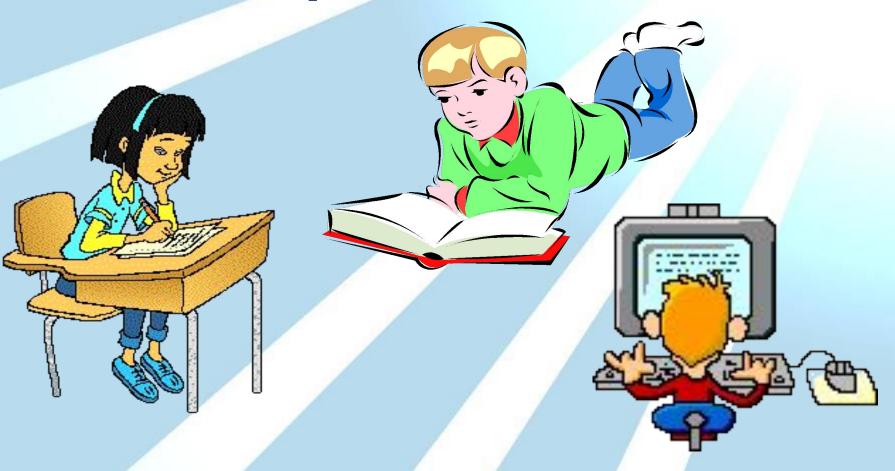




У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть



### Берегите зрение!



#### «Не сутулься!» «Сиди прямо!»

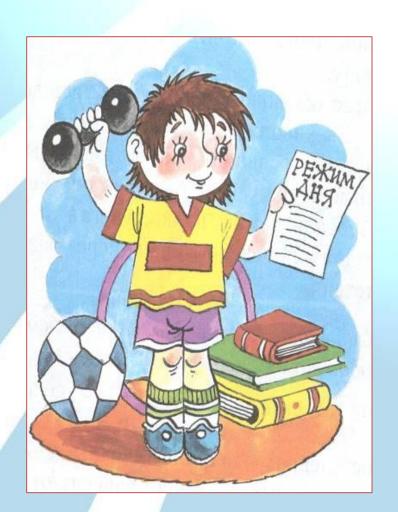
У стройного человека правильно формируется скелет!

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.

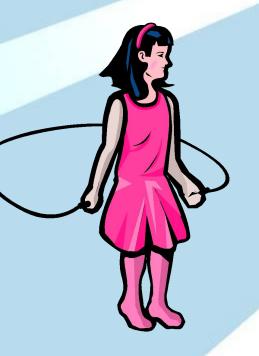


#### Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



Как проснулся, так вставай, Лени волю не давай, И зарядку выполняй.



На зарядку солнышко поднимает нас, Поднимаем руки мы По команде «Раз!»

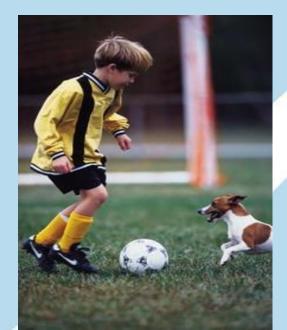




- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

## Если хочешь быть здоров – закаляйся!











## **Почему болеют мои одноклассники?**

- одеваются не по сезону,
- гуляют с мокрыми ногами,
- не соблюдают режим дня,
- имеют контакт с больными,
- неправильно питаютс
- вредные привычки.





# Вредная привычка — закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более 3 млн. человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До 60 % россиян – постоянные покупатели Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать





### Чем опасно табакокурение?

Химический состав табака

- •Никотин
- Аммиак
- Эфирные масла
- Углекислый газ
- Угарный газ
- Табачный деготь





#### Чем опасен никотин?

<u>Никотин</u> – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



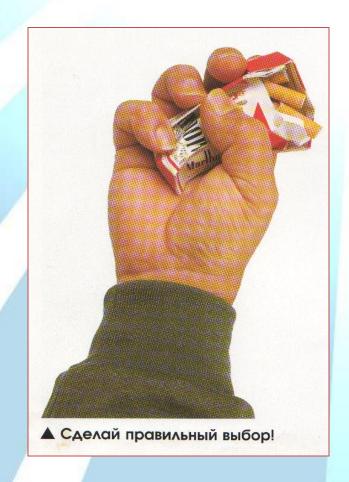
**Кролик** погибает от 1/4 капли никотина



Собака погибает от 1\2 капли никотина



**Человек погибает от 2-3 капель никотина** 



# 18ноября – Международный день отказа от курения!

Жизнь прекрасна, чтобы тратить её на пустяки

### никогда не кури!









# ЗДОРОВЫИ МИР -

#