

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

Здоровый образ жизни



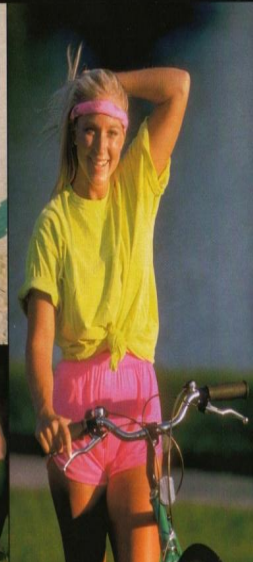
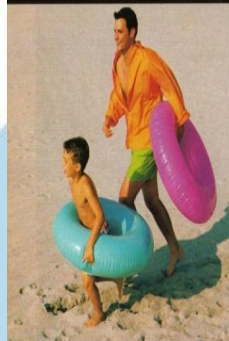
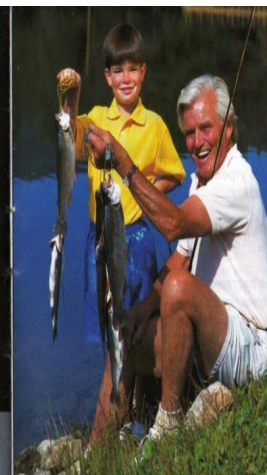
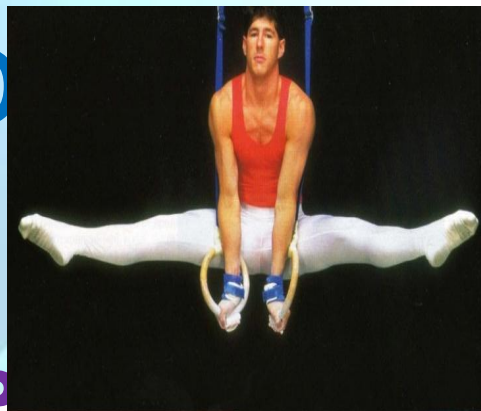
«Я здоровье берегу

—
сам себе я по
я УМЕЮ ДУМАТЬ,

УМЕЮ РАССУЖДАТЬ

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ



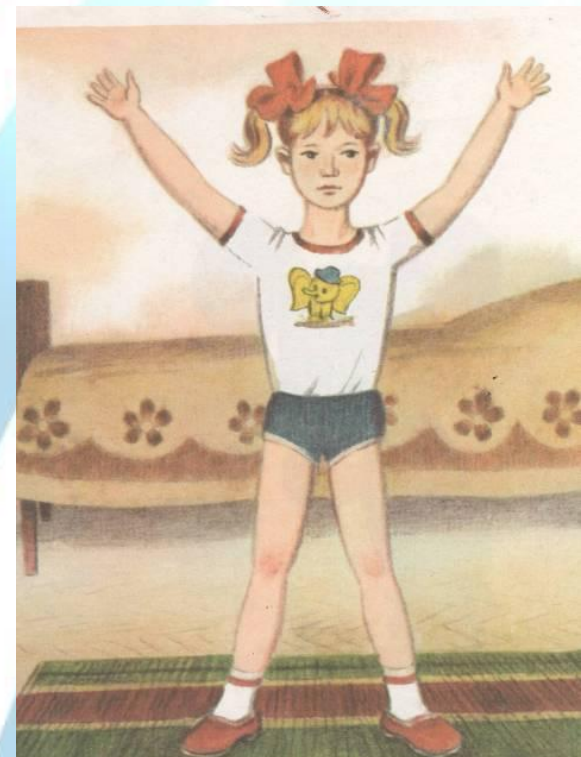
Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



«Профилактика лечения в бесконечности движения»

**Занимайтесь
физкультурой
и
спортом!**

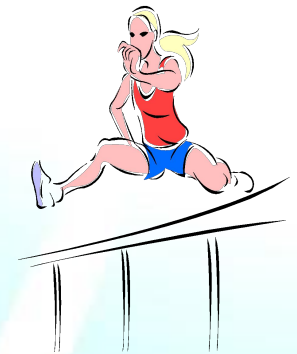


Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?**
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -



ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Для жизни нам
нужна энергия,
и мы получаем
её из еды и

п



Питательные вещества
снабжают нас не только
энергией, но и строительным
материалом для роста и
исправлений повреждений
организма.

Каждый вид продуктов полезен по
своему. Очень важно, чтобы мы
употребляли в правильной про-
порции все необходимые продукты

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.

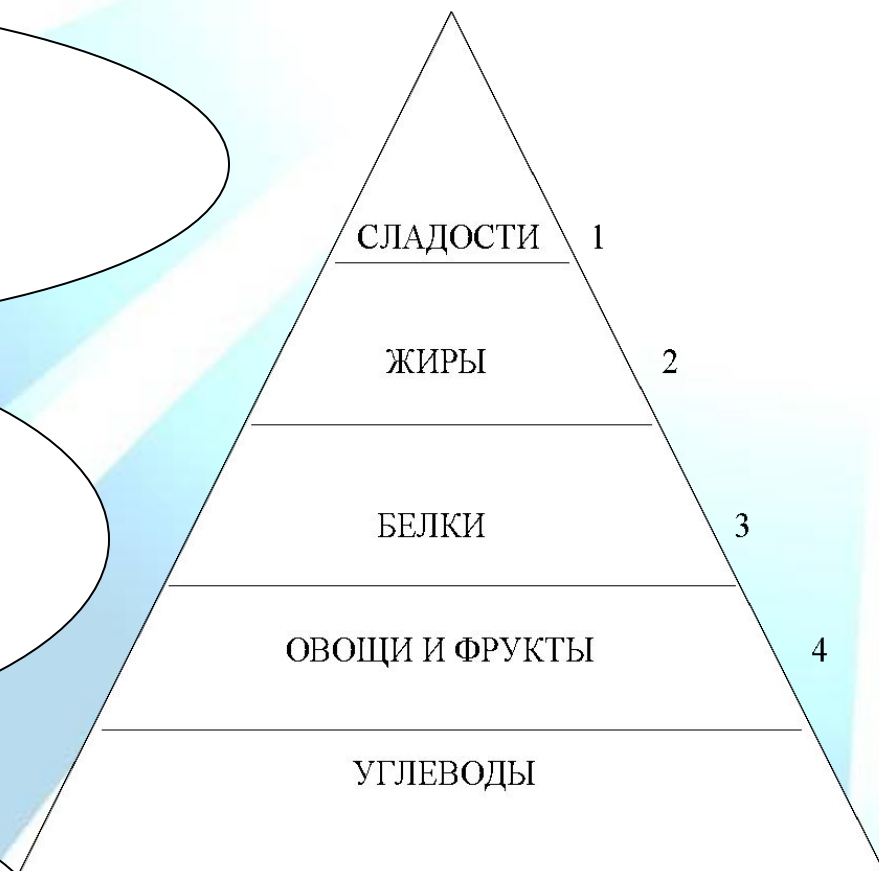
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

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 здоровые зубы.

Как правильно чистить зубы?

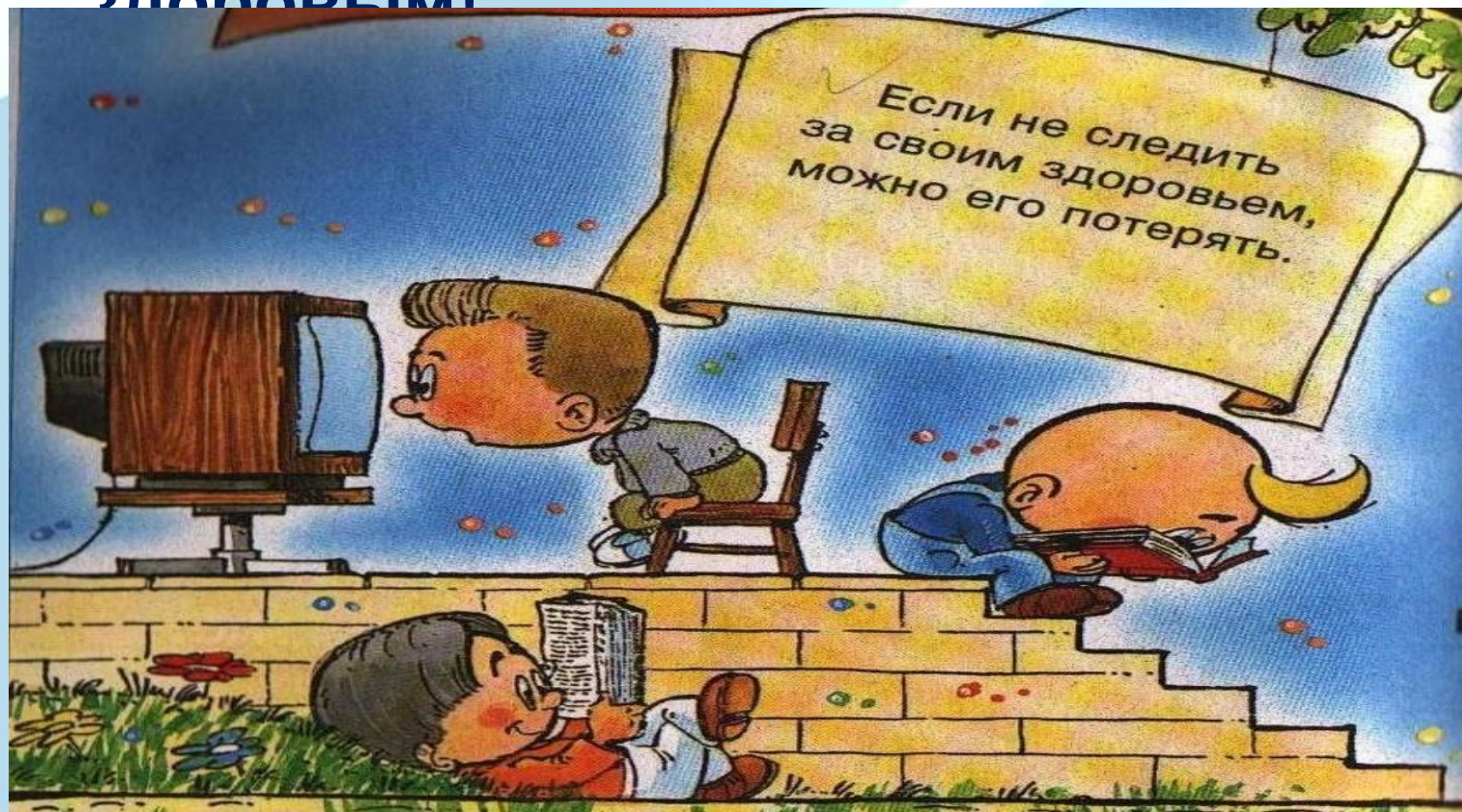


Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.

А почему нужно мыть руки, овощи и фрукты?



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



**Берегите
зрение!**



«Не сутулься!» «Сиди прямо!»

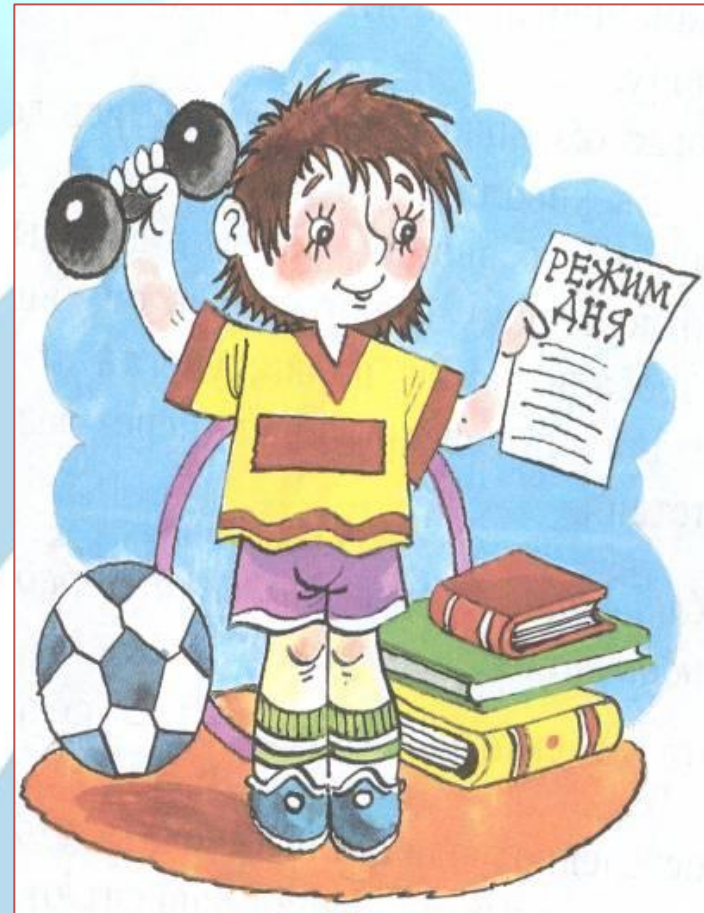
У стройного человека правильно формируется скелет!

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

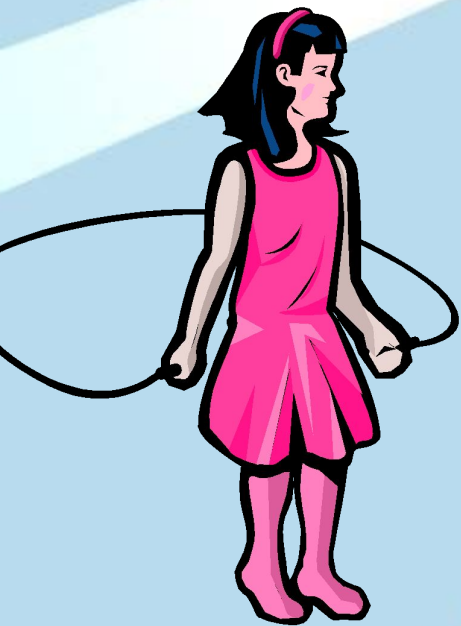


Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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!»





РЕКОМЕНДАЦИИ



- 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 питаются
- 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?



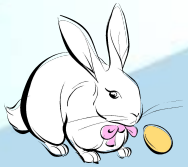
Химический состав табака

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

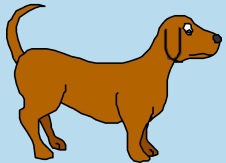


Чем опасен никотин?

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



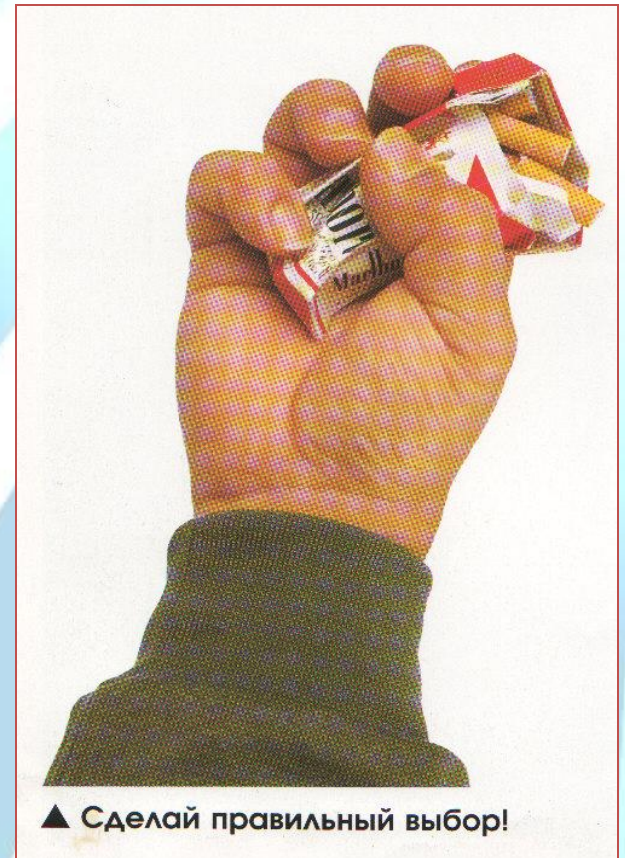
Кролик погибает от 1/4 капли никотина



Собака погибает от 1\2 капли никотина



Человек погибает от 2-3 капель никотина



▲ Сделай правильный выбор!

18ноября – Международный день отказа от курения!

Жизнь прекрасна, чтобы тратить её на
пустяки

НИКОГДА НЕ КУРИ!



1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.

2 . Правильно
питайся

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

4 .
Больше
двигайся!

5. Не заводи
вредных
привычек

Здоровый мир -

путь к успеху!

