

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

# Здоровый образ жизни



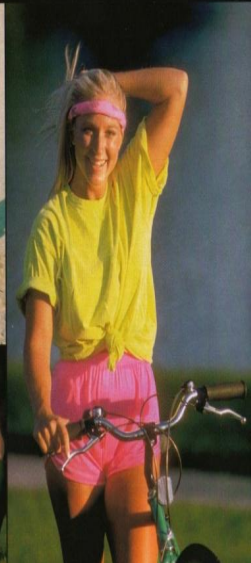
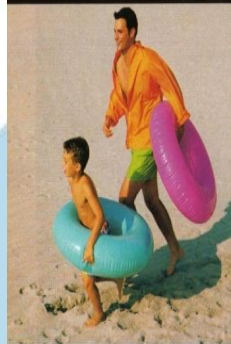
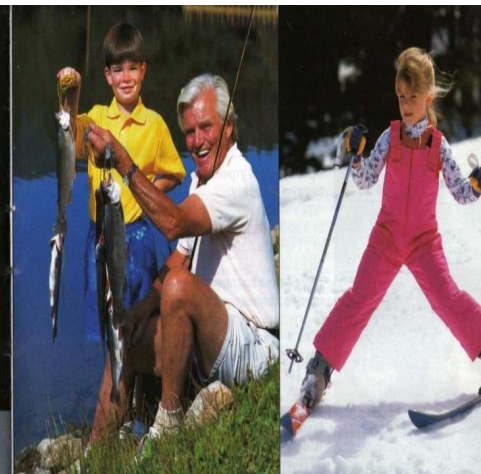
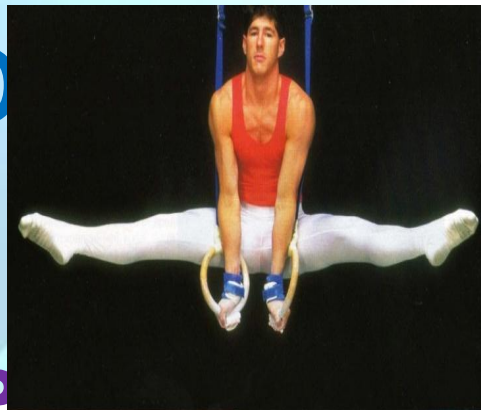
# «Я здоровье берегу

—  
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!**

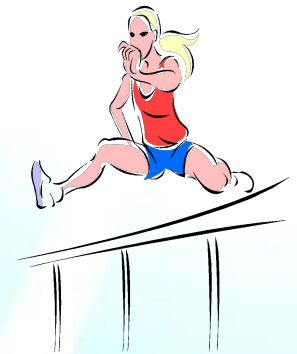


Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



**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.

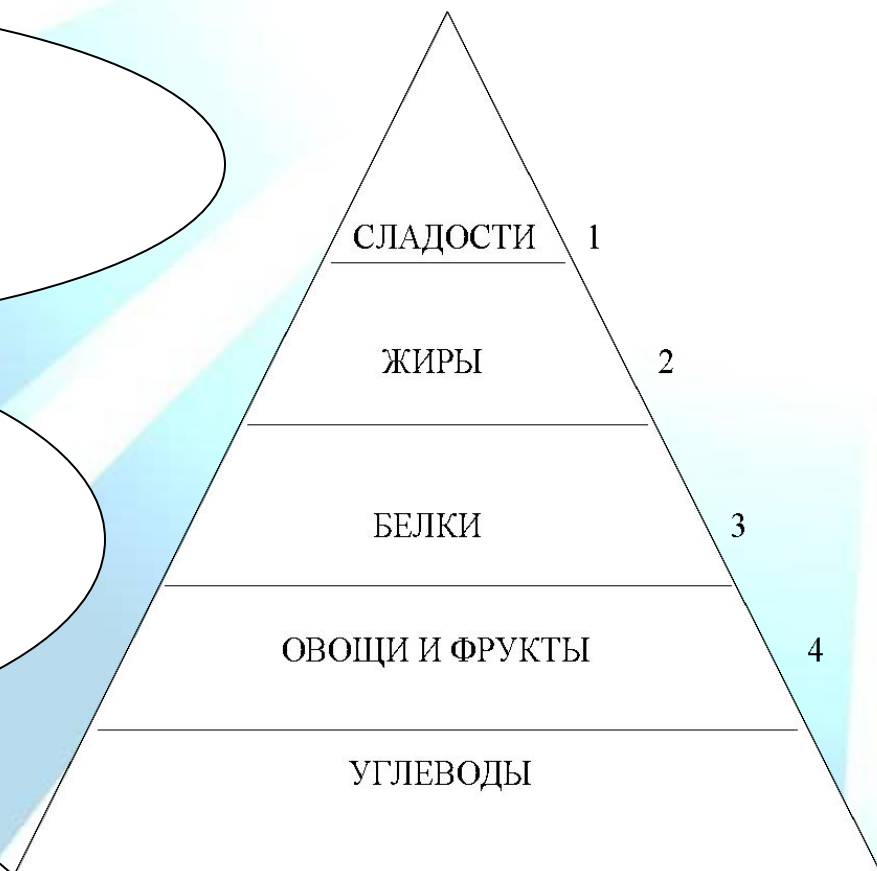
Если вы хотите быть сильными,  
иметь хороший аппетит и не  
хотите огорчаться по пустякам.

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?**

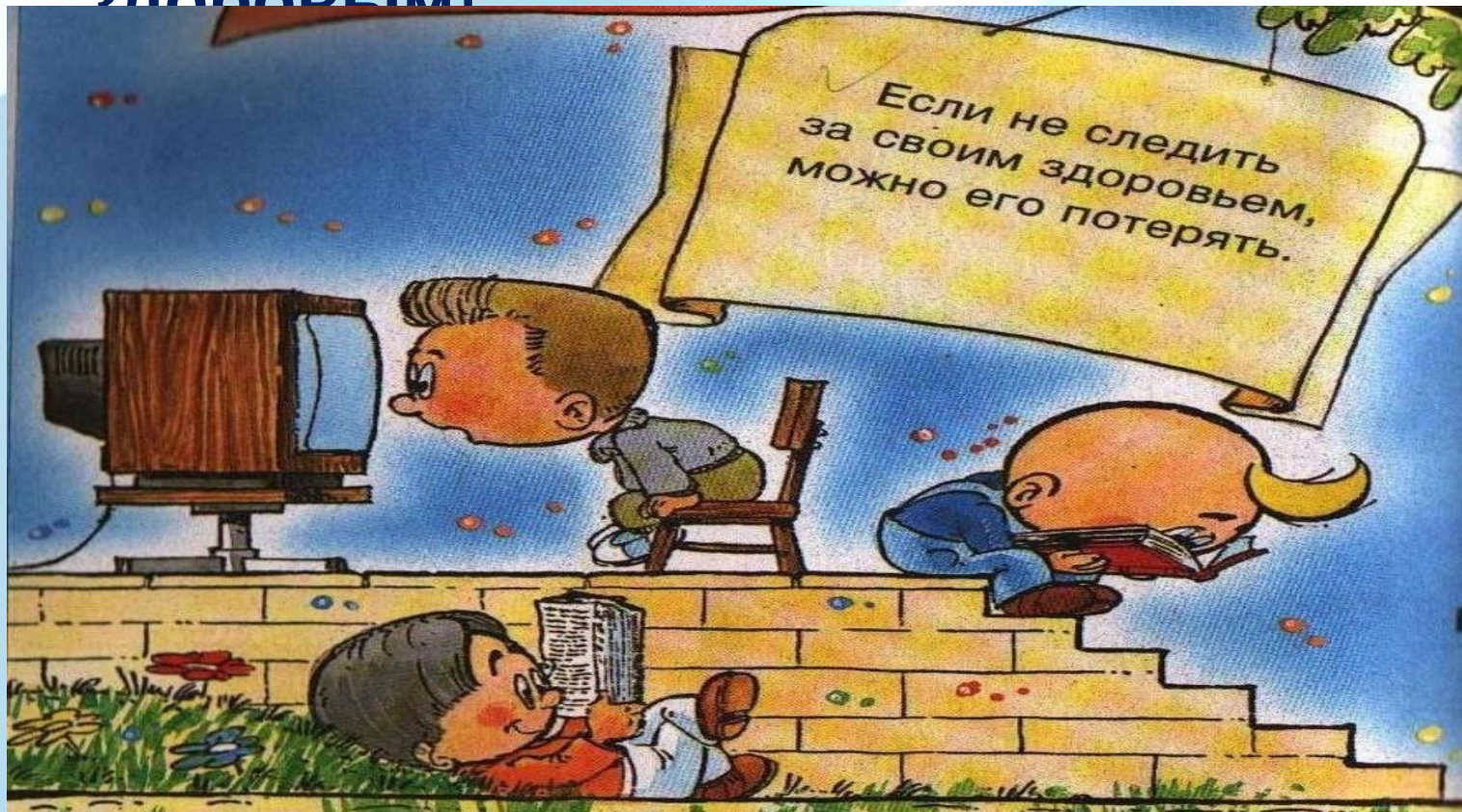


**Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.**

**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!»

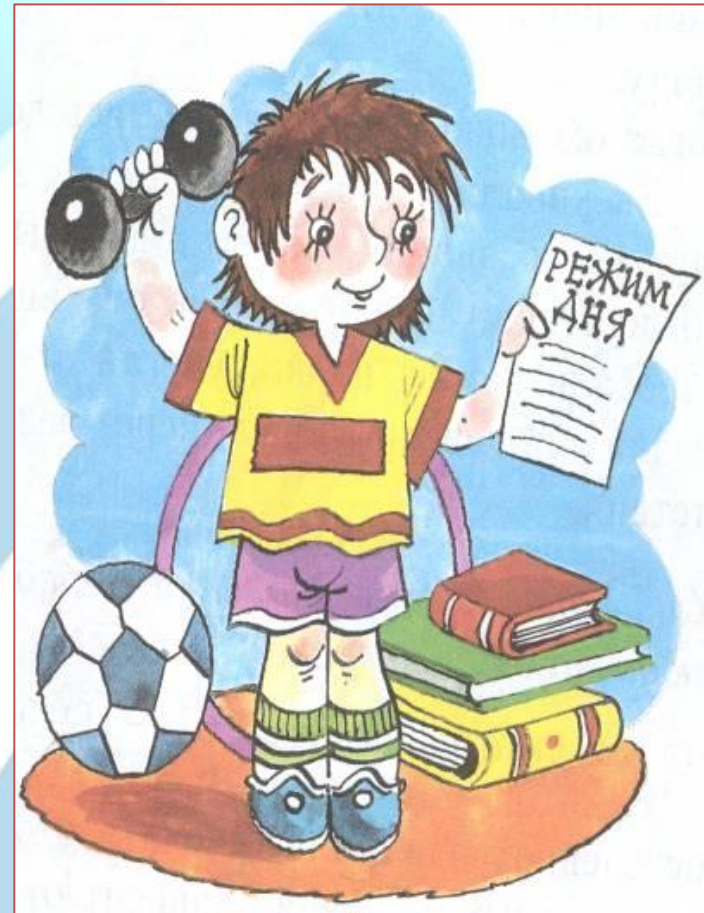
*У стройного человека правильно формируется скелет!*

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

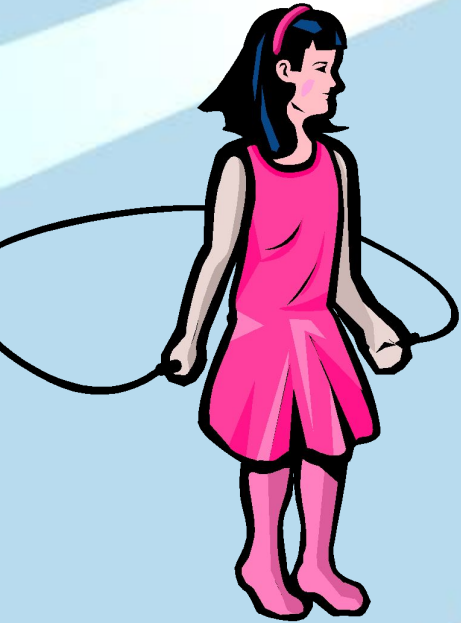


# *Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни*

**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?



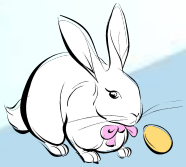
## Химический состав табака

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

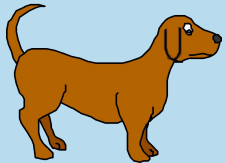


# Чем опасен никотин?

**Никотин** – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



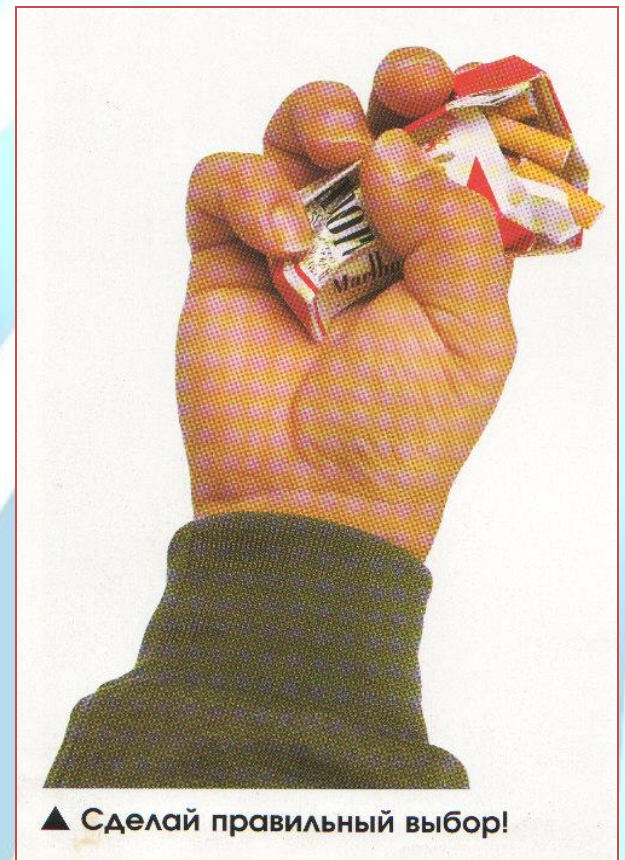
**Кролик** погибает от 1/4 капли никотина



**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!

