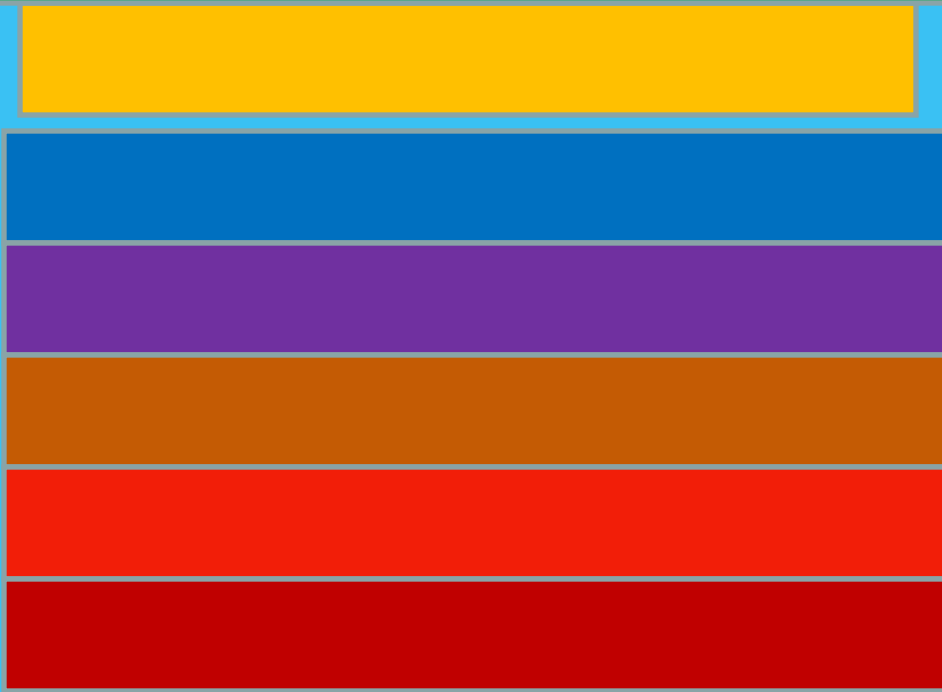
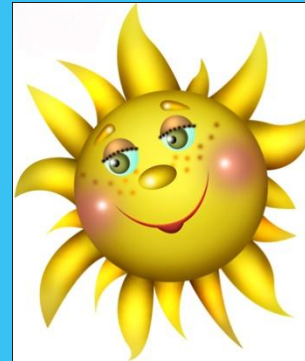


Здоровый образ жизни!



Составила:
учитель начальных классов
МБОУ «Школа №38» (филиал) г.Рязань
Кречетова Ю.С.

**Правила
сохранения и укрепления
Здоровья!**



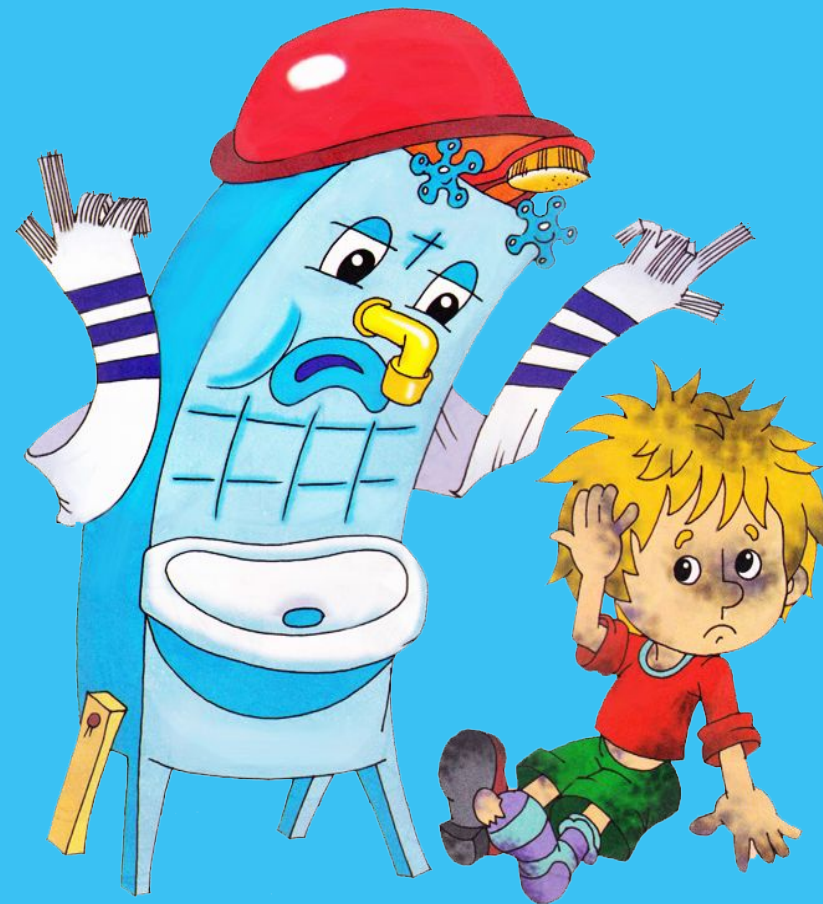
Первое правило:
-Соблюдай чистоту!



*Корней Иванович
Чуковский не зря
говорил:
- Надо, надо
умываться по
утрам и вечерам ...*

а нечистым
трубочистам

СТЫД И СРАМ!



СТЫД И СРАМ!

ВЫПОЛНЯЯ ЭТО ПРАВИЛО,
НЕ ЗАБЫВАЙ!

-Содержи в чистоте своё тело,
одежду и жилище.



**-Не забывай мыть руки с
мылом, чистить зубы!**



-Проветривай помещение и
убирай квартиру!



-Не мусори на улице!.....

Не оставляйте мусор в лесу!





Второе правило:
-ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!



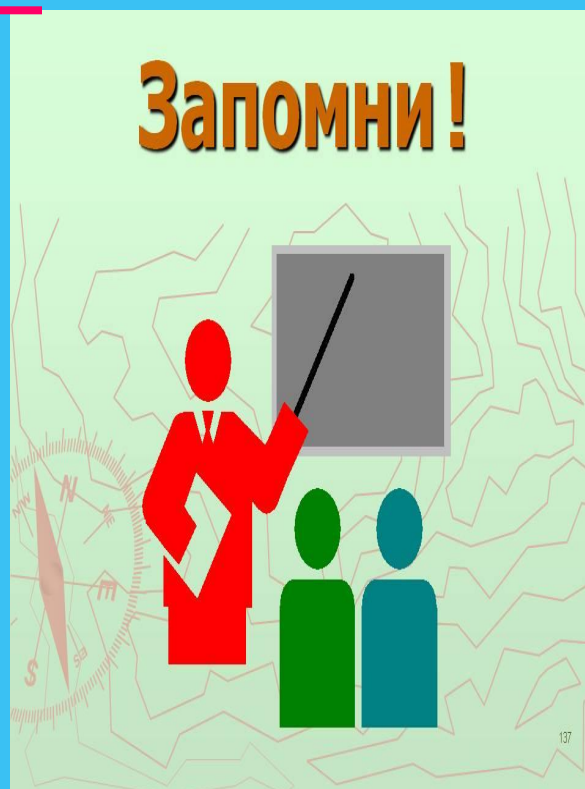
Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

КАКОЕ ПИТАНИЕ МОЖНО СЧИТАТЬ ЗДОРОВЫМ?

- Разнообразное
- Богатое овощами
и фруктами
- Регулярное
- Без спешки

или

- Однообразное
- Богатое
сладостями
- От случая к
случаю
- Второпях



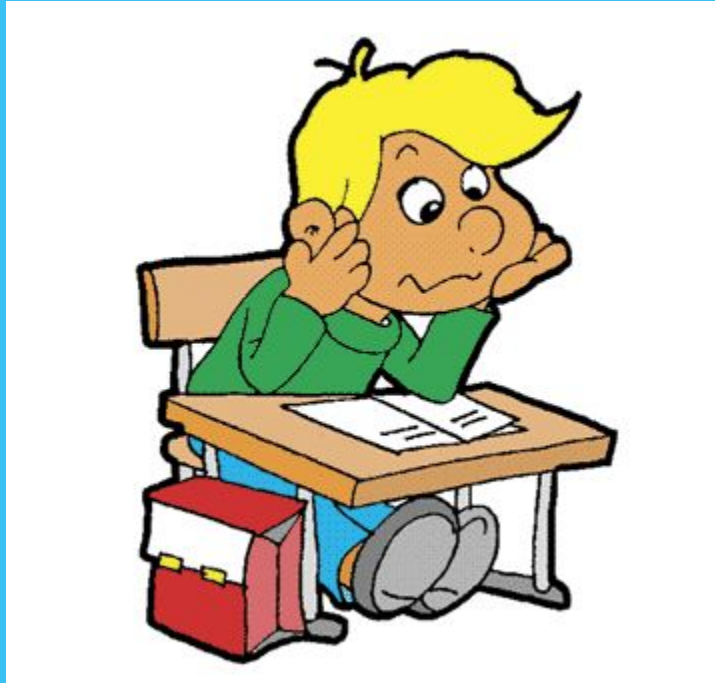
Подумай!



А ты правильно питаешься?
Если нет, постарайся поправить дело!

Третье правило:

-СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ!



Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд.

Развлечения современных ШКОЛЬНИКОВ...



Это вредно, особенно для зрения и нервной системы!



Всё в меру. Включай в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.



Четвёртое правило:

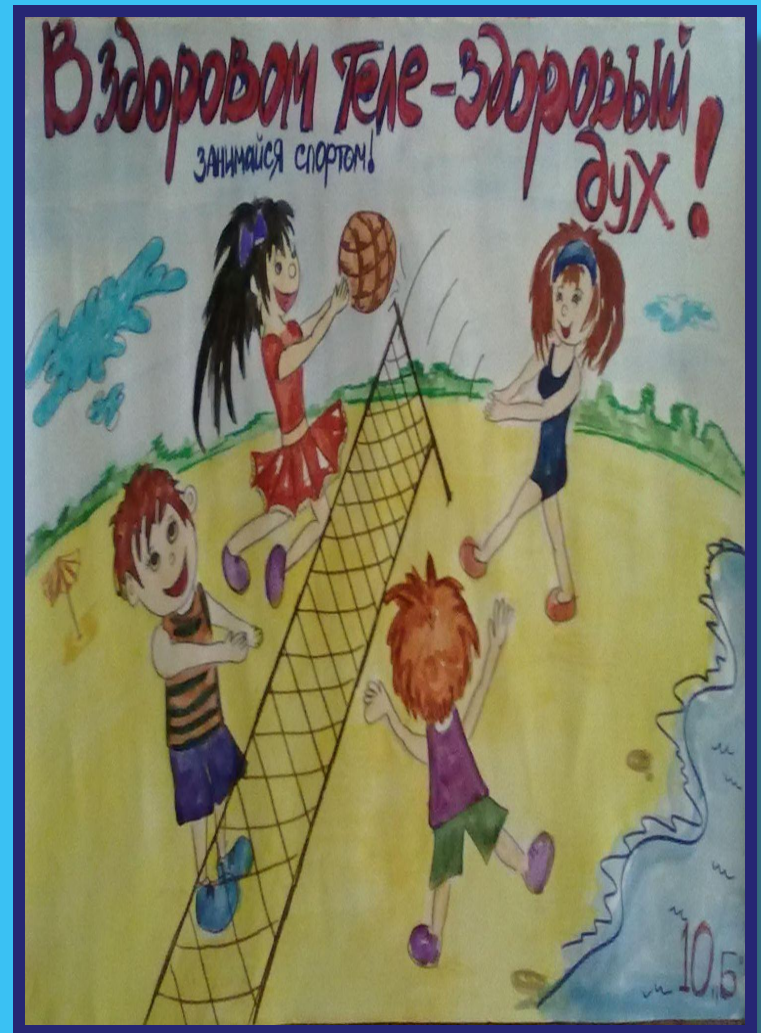
-Больше двигайся!

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

-Утром делай зарядку!



Занимайся физическим трудом, физкультурой!



Пятое правило:

-Не заводи вредных привычек!

Ребёнок, который начинает курить:

Хуже растёт.

Плохо справляется с учёбой.



Быстро устаёт при любой работе.

Чаще болеет.

Всё это потому, что в табачном дыме есть опасный яд - **НИКОТИН** и ещё много других вредных веществ.

Очень опасен для детей **АЛКОГОЛЬ** !
Даже несколько глотков спиртного могут
вызвать у ребёнка сильное отравление.



Наркотики разрушают организм человека. У него развивается тяжёлая болезнь-наркомания. Наркотик нарушает работу мозга, всего организма и.... убивает.







**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



1. Курение

**Искоренение
Вредных
привычек**

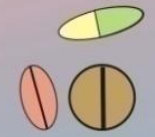


**Рациональное
Питание**

ВЕДИ

**Здоровый
Образ
Жизни.**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Закаливание и
занятия спортом**

**Правильный
Режим труда и отдыха**





БУДЬ ЗДОРОВ!