

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

ВИТАМИН А

Растуту Вит на тех,
Кто салат и фрукты
И морковь и тыкву
В тарелке в тарелке в салате
Сытно есть – и полезно!
Будешь ты в беде здоров!
Помни: только витамин
Лечит и даже спасает,
Кто жует морковь сырую
Или томатный сок!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Моло, творог и кефир,
Дрожжи, орехи, гречка –
Вит для Вас витамин В!
И в сердце толка и
Много пользы от него!
Очень важно стараться
Системно добираться витамин,
Черный хлеб отдавай маме –
И не забудь по утрам!



ВИТАМИН С

Зеленую ты сорвишь –
В ледяной воде пей,
И в лимонаде в газете,
В яблоке и в апельсине,
В клубнике и малине!
От простуды и гриппа
Поможет витамин С,
Чай и лимон станут полезны,
Есть и очень полезный сок!



ВИТАМИН D

И – полезный витамин,
Вит Д нужен, необходим!
Кто любит рыбу есть,
Летом гуляет на Террасе!
Если рыбий жир полезен,
Салатик только ты будешь!
Есть и сыр, и в йогурте,
В масле в сметане, в масле!



Быть здоровым, быстрым,
ловким

Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ!

Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.

Важно иметь составленный вместе с родителями распорядок дня, а главное его соблюдать!

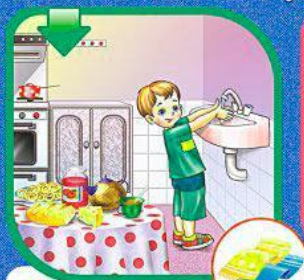
В режиме дня должно быть место отдыху, прогулкам, на свежем воздухе, выполнению домашних заданий. Особое место отводится личной гигиене.



ГИГИЕНА – ОСОБАЯ НАУКА



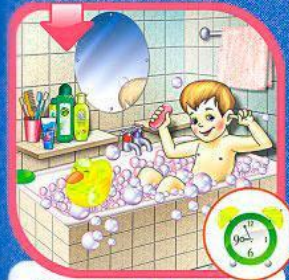
Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



★ Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой! ★



★ Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими! ★



★ Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



★ Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте! ★



★ Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой! ★



★ Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах! ★



★ Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



★ Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

- Гигиена-это правила для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения болезней.
- Каждый человек должен следить за своим здоровьем. Для этого надо каждый день: умываться, чистить зубы, принимать душ, менять бельё.
- Соблюдение правил личной гигиены – важная часть здорового образа жизни.

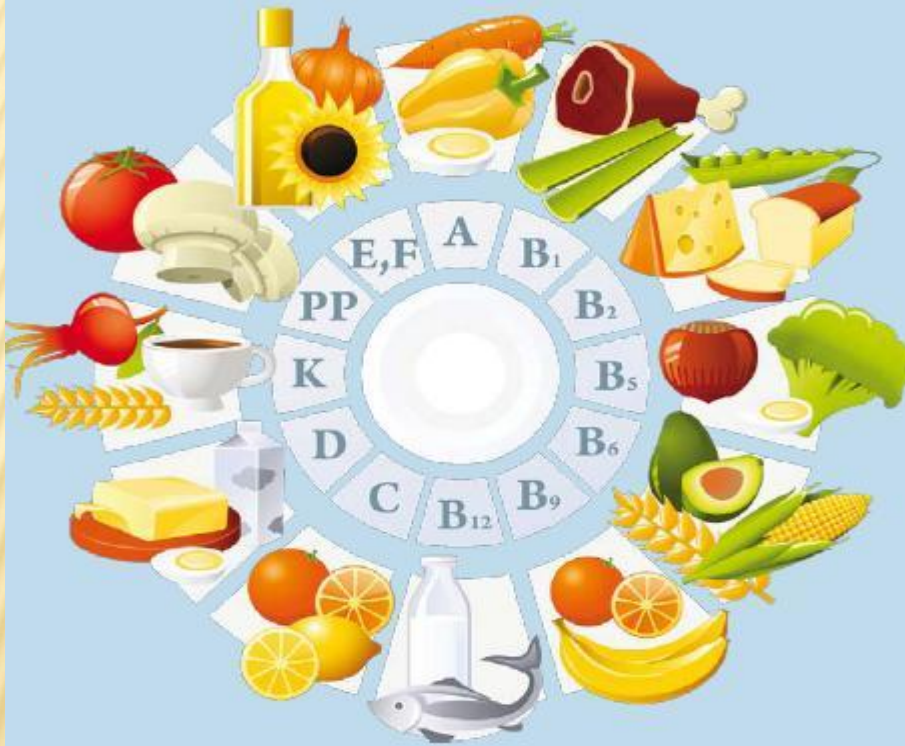
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ!



- Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Принимать пищу нужно в одно и то же время, примерно 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин).
- На обед обязательно должен быть жидкий суп или бульон.
- Продукты должны быть полезными, содержать все необходимые организму витамины.

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ВИТАМИНЫ?

Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

- Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.
- Витамины – это вещества, необходимые организму ребенка для роста и развития, для укрепления здоровья.
- Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.
- Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.
- **Что произойдет, если мы будем есть один и тот же продукт (например только макароны?)**

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!



- **Почему так говорят?**
- **Чистый воздух оберегает от болезней.**
- **Солнце – источник света, тепла и витамина D.**
- **Вода утоляет жажду, смывает грязь, придает энергии.**
- **Солнце, воздух и вода важные помощники при закаливании организма!**

ЗДОРОВЫЙ СОН – КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ!



**Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5-11 ч.
Детям с ослабленным здоровьем (во время болезни) необходим дневной сон.**

Что будет, если первоклассник будет спать меньше, чем ему положено?

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ



Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь она улучшает работу сердца и легких, развивает мышцы, укрепляет здоровье всего организма

После обычной утренней зарядки человек получает заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие и дает отличное настроение.

Как вы считаете, можно ли назвать физкультминутку зарядкой? Для чего мы ее выполняем?

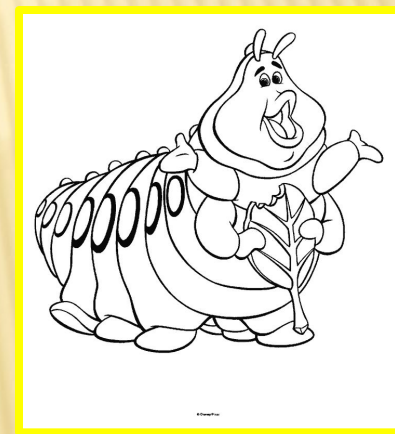
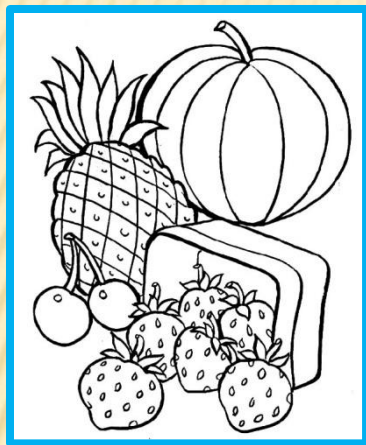
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ...



Правила ЗОЖ:

- Содержи в чистоте своё тело, одежду, комнату;
 - Правильно питайся;
 - Больше двигайся;
 - Соблюдай режим дня;
 - Не заводи вредных привычек;
 - Закаляйся.
-
- **О каком правиле мы не говорили сегодня?**
 - **Расскажите родителям, что вы узнали о здоровом образе жизни и вместе найдите у себя вредные привычки.**

ВЫБЕРИ КАРТИНКИ, ИЗОБРАЖАЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Чистит зубы Здоровейка.
Все здоровые – проверь-ка!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

