

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

ВИТАМИН А

Растуту Вам не леня,
Как салатик и фрукты,
И морковь и тыква,
В тыкве и перце и салате.
Сырок яйца – и морковочка,
Лукотка ты в салатик добавь!
Помидорик, петрушка,
Лукотка салатик добавь,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат.

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, творог и кефир,
Пшеница, гречка, овсянка,
Витамин Вам салатик добавь!
И в супчик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат.

ВИТАМИН С

Зеленую ты капусту,
В салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат,
И в салатик добавь салат.

ВИТАМИН D

И – витамин D добавь,
Витамин D добавь,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат,
Как салатик добавь салат.

Режим



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом



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! ★



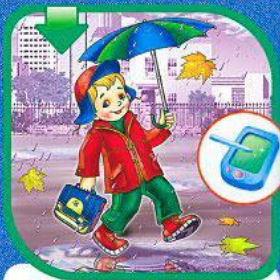
★ Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой! ★



★ 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.

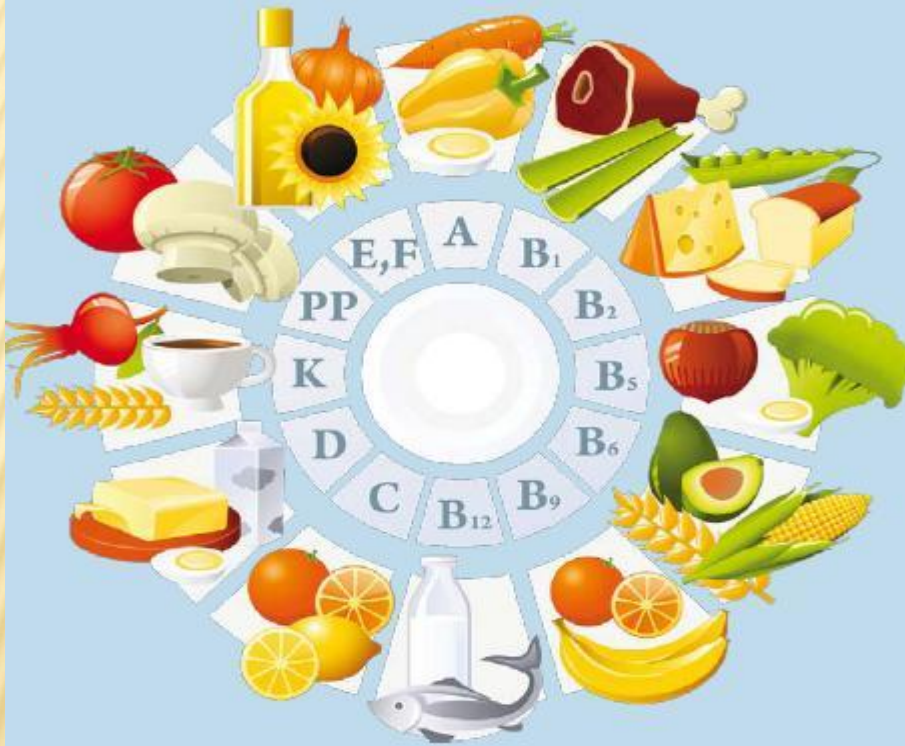
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ!



- 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.

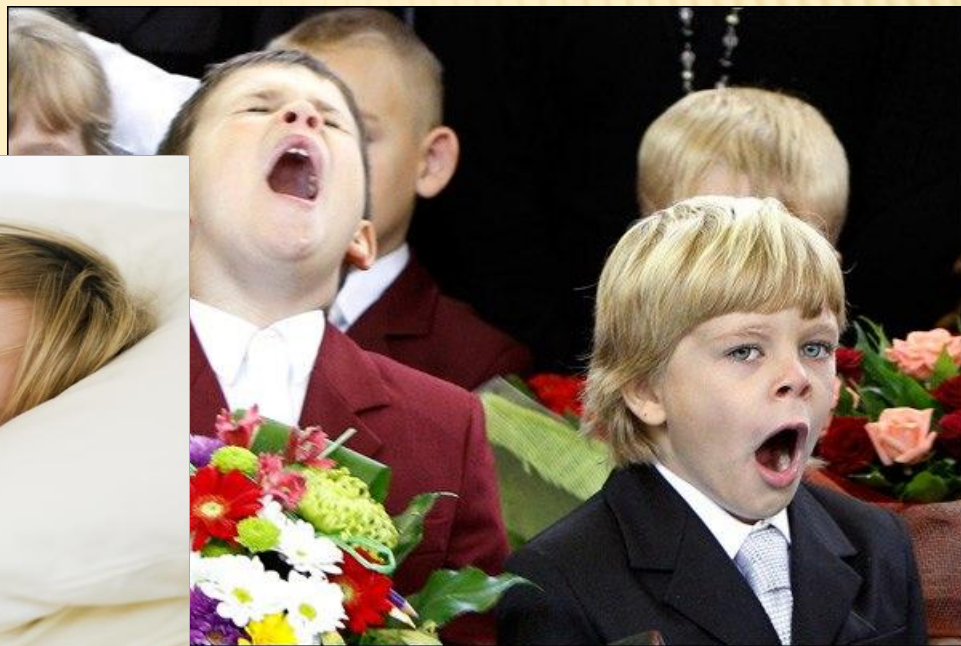
- Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.
- Витамины – это вещества, необходимые организму ребенка для роста и развития, для укрепления здоровья.
- Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.
- Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно 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?

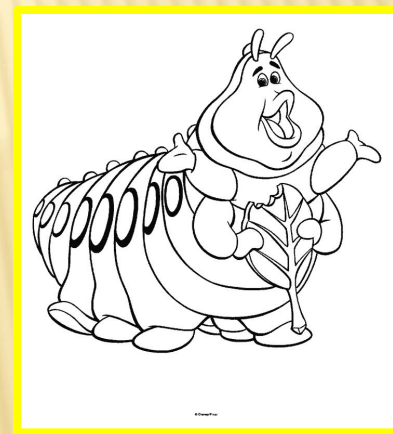
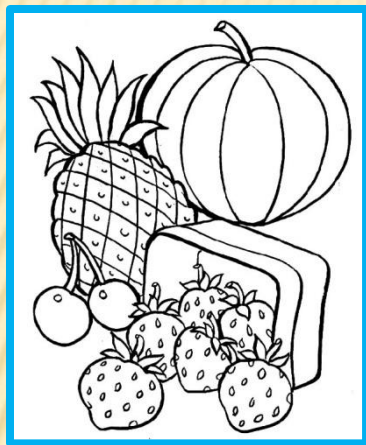
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ...



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



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

