

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

# ЗОЖ



ЗДОРОВОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

# Компоненты здорового образа жизни:

Закаливание

Соблюдение правил гигиены

Прогулка

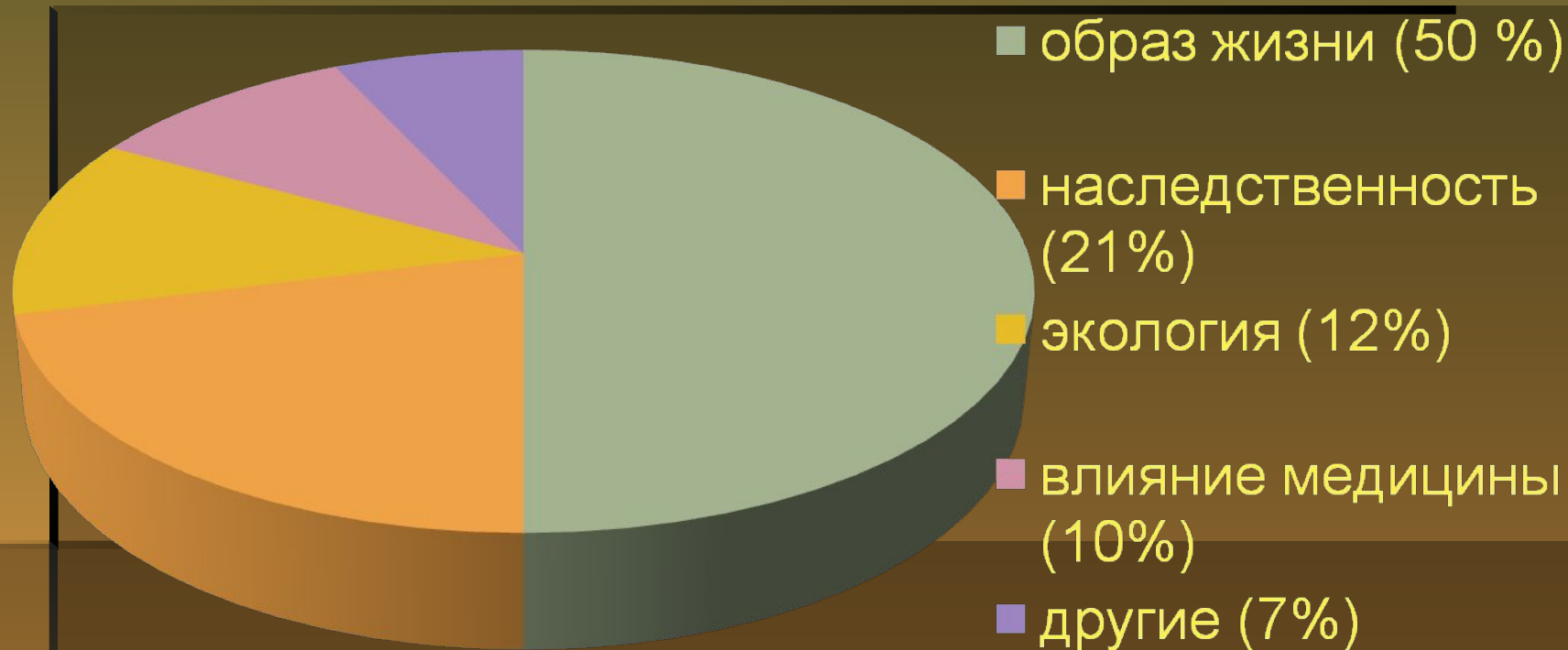
Питание

Режим дня

Физические занятия



# Факторы, влияющие на здоровье



# Здоровый образ жизни включает в себя:



- Хорошую гигиену
- Правильное питание
- Режим дня
- Физические упражнения
- Отказ от вредных привычек

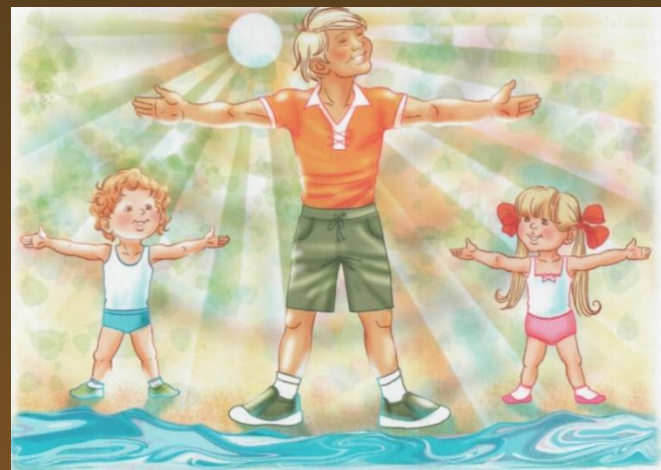
# Гигиена, закаливание, правильное питание

Дети учатся соблюдать **гигиену** с помощью взрослых  
**Закаливание** (воздух, солнце и вода)

После тихого часа проводится гимнастика и  
умывание лица прохладной водой

**Правильное питание** (сбалансированное  
четырёхразовое питание обогащённое витаминами)

Пирамида здорового питания



# Нормальный сон

Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.





## *Личная гигиена.*



*Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.*



# Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды





*Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?*

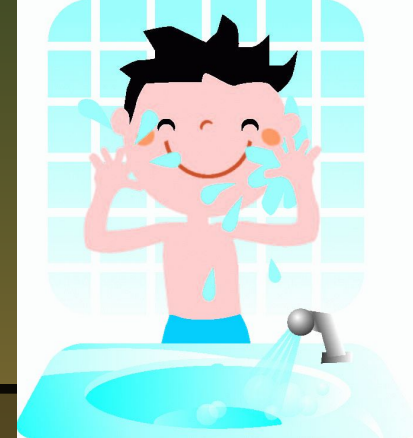
## Личные



## Для семьи



# Гигиена:



- ❑ Мыться нужно каждый день. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно!
- ❑ От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять.
- ❑ Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.



*Что значит  
«правильное питание?»*



*Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.*

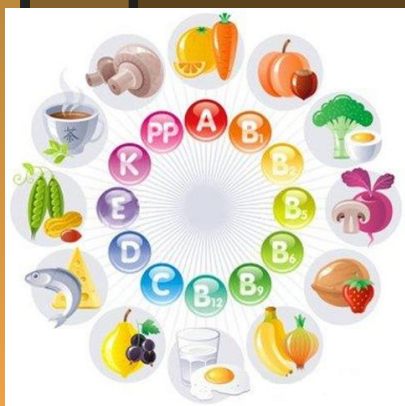
# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# Витамины



**Важные витамины содержатся в нашей пище. Это необходимые элементы, которые нужно употреблять каждый день, ведь наше тело их не вырабатывает!**



## Режим дня.



Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.



## *Помни!*



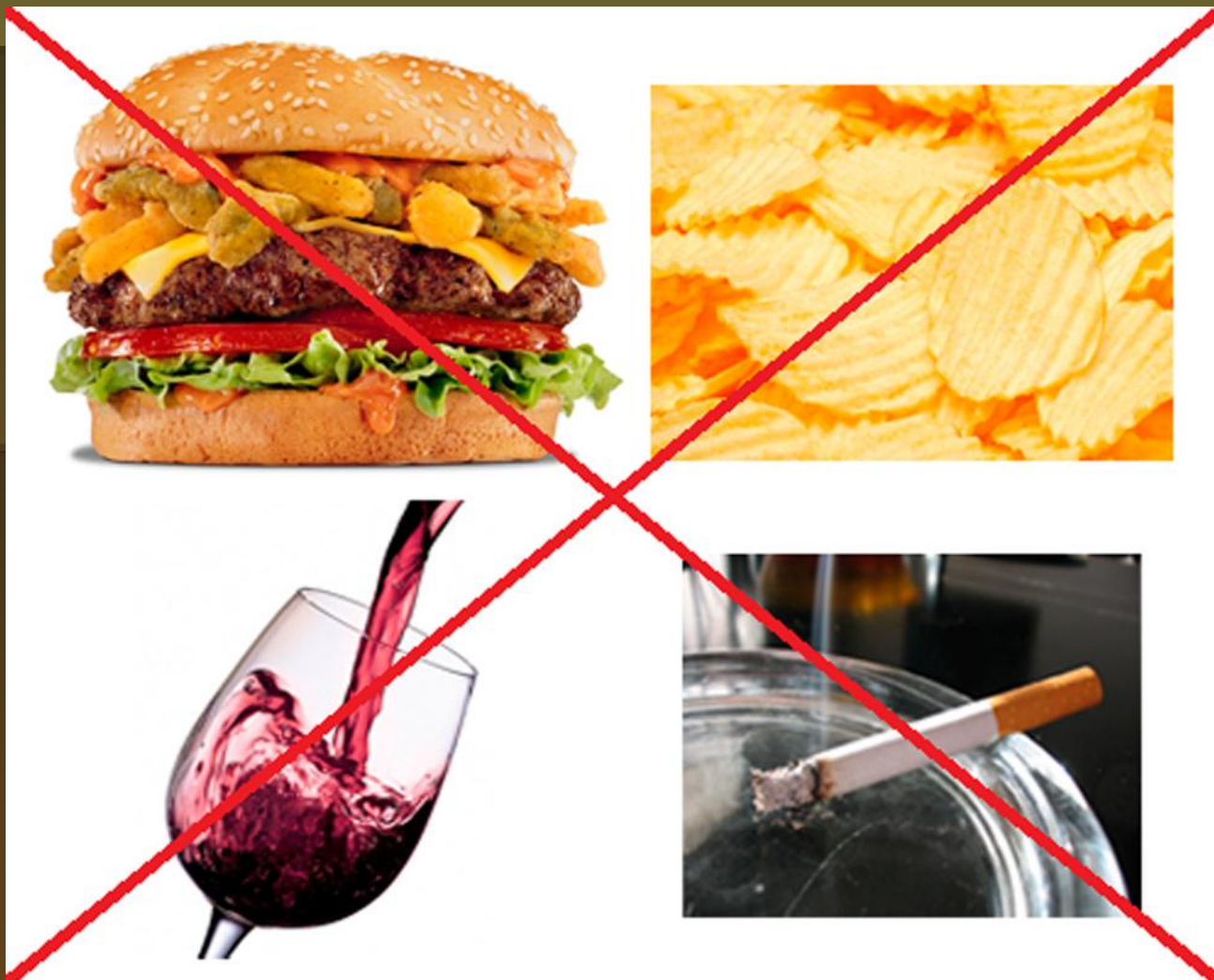
- 1. В сутки вы должны спать не менее 8-9 часов.*
- 2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3-ёх раз.*
- 3. Проводить на свежем воздухе не меньше 2-ух часов в день.*
- 4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.*
- 5. Побольше двигаться.*

# Физические упражнения:

- ❑ Ежедневная утренняя зарядка
- ❑ Подвижные игры
- ❑ Ежедневная прогулка
- ❑ Физкультурные занятия



# Отказ от вредных привычек:



# Будь здоров!

