

Здоровый

Образ

Жизни

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

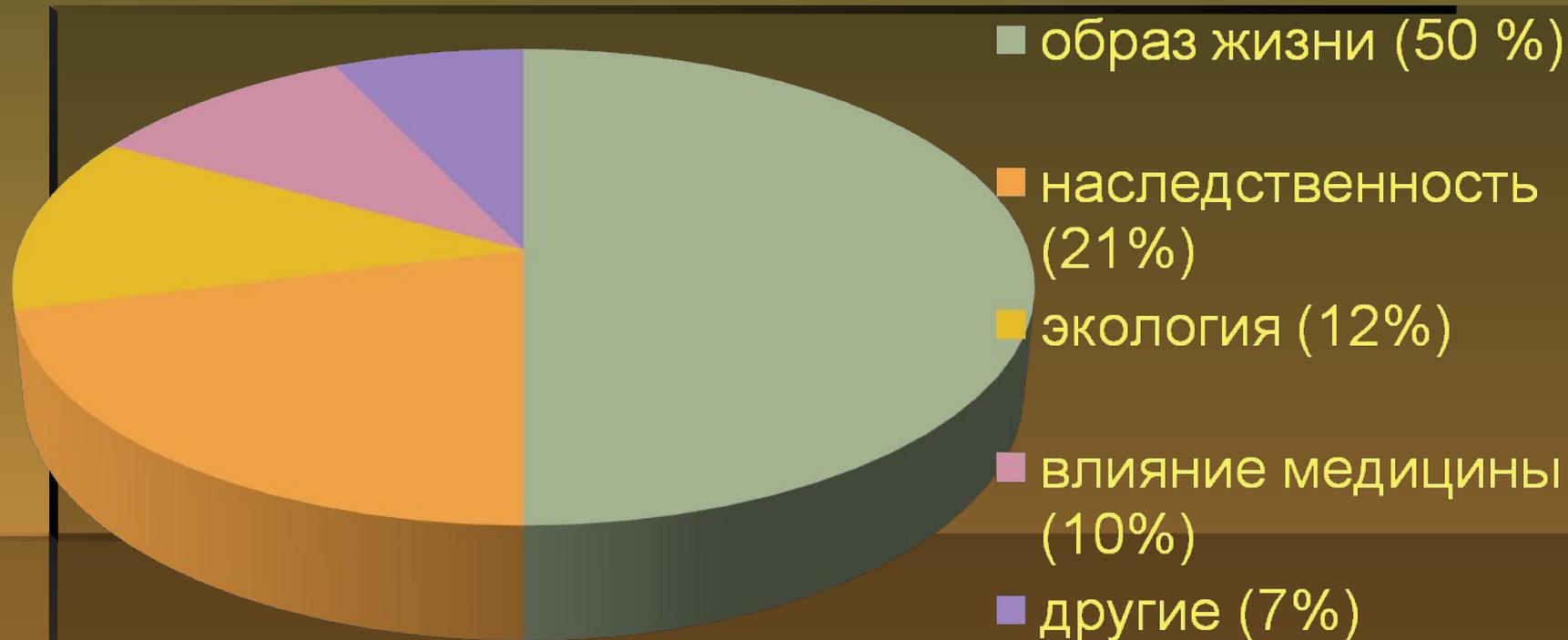
Питание

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

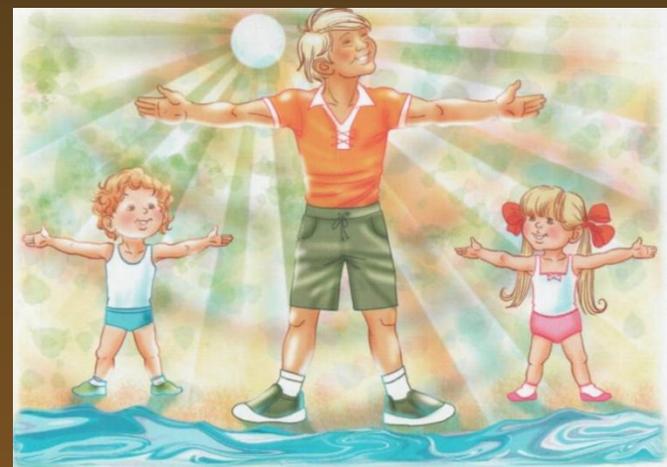
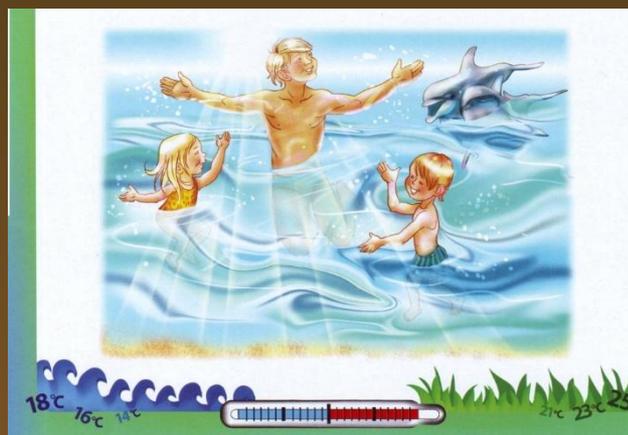
Гигиена, закаливание, правильное питание

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.

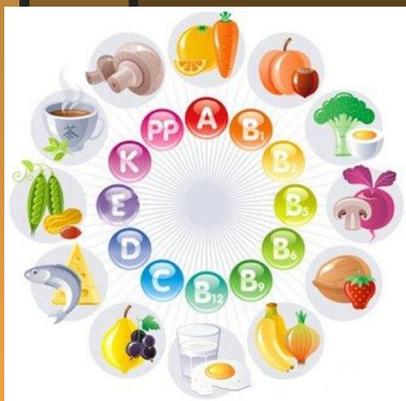
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



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!

