

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ от Червякова Вадима



Здоровый
Образ
Жизни



Ученик 1 «б» класса МОУ СШ № 13
город Волжский Волгоградской
области

ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

- *ЭТОТ ВОПРОС Я НЕ РАЗ ЗАДАВАЛ МАМЕ, ПАПЕ, БАБУШКЕ, ДЕДУШКЕ...ЗАДАЛ И СВОЕЙ УЧИТЕЛЬНИЦЕ, ТАТЬЯНЕ АЛЕКСЕЕВНЕ, КОГДА ПРИШЁЛ УЧИТЬСЯ В ШКОЛУ В ПЕРВЫЙ КЛАСС. МЫ РЕШИЛИ ВМЕСТЕ С УЧИТЕЛЕМ И ВСЕМ КЛАССОМ НАЙТИ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС....*
- *МЫ ИЗУЧИЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ ЛИТЕРАТУРУ, ПОСМОТРЕЛИ ОБУЧАЮЩИЕ ФИЛЬМЫ, ИЛЛЮСТРАЦИИ В КНИГАХ, УЧЕБНИКАХ, НАРИСОВАЛИ РИСУНКИ И Я СДЕЛАЛ ВЫВОД: «ЛЮДИ БОЛЕЮТ, ПОТОМУ ЧТО ВОКРУГ НАС МНОГО ВСЯКИХ МИКРОБОВ, ВИРУСОВ, БАКТЕРИЙ И ОНИ ПОПАДАЮТ В НАШ ОРГАНИЗМ». НАШ ОРГАНИЗМ САМ СТАРАЕТСЯ ВОЕВАТЬ И ПОБЕДИТЬ ВИРУСЫ И МИКРОБЫ, НО НЕ ВСЕГДА У НЕГО ЭТО ПОЛУЧАЕТСЯ. ОРГАНИЗМУ НУЖНА ПОМОЩЬ! И ЭТУ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ОКАЗЫВАТЬ СЕБЕ САМ!*

КАК ОСТАВАТЬСЯ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМ И МОЛОДЫМ?

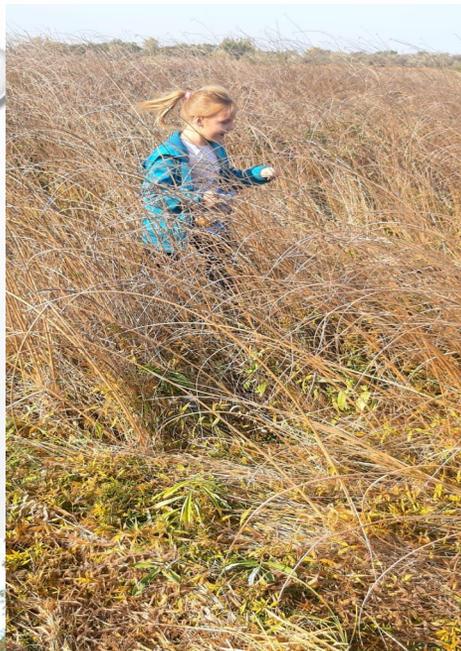
- ОТВЕТ ПРОСТ! НУЖНО ВЕСТИ **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** И СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!
- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)**– ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.
- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗОЖ ПОЗВОЛЯЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ И УЛУЧШИТЬ ЕЕ КАЧЕСТВО.
- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** ОКАЗЫВАЕТ СУЩЕСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА ИММУНИТЕТ.

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ ОТ МЕНЯ И МОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ...

• ЗОЖ

- ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ;
- ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ;
- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ;
- ЛЮБИМОЕ УВЛЕЧЕНИЕ И ХОББИ;
- ЧИСТОТА И ГИГИЕНА;
- ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ;
- ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД;
- СОБЛЮДЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ (ПОСАДКА ПРИ ПИСЬМЕ, ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ И ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ).

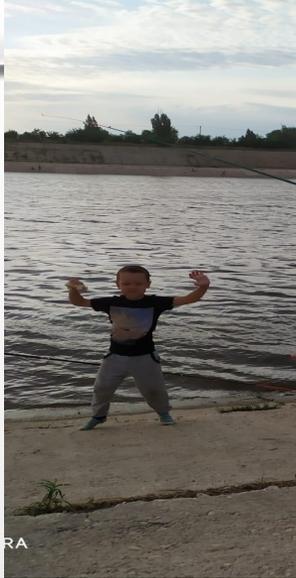
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**

*Это мой любимый класс!
Фото выслали для ВАС!*





Нарисую ветер в поле,
Что резвится поутру,
Пенье соловья на воле,
Воздух чистый и зарю.



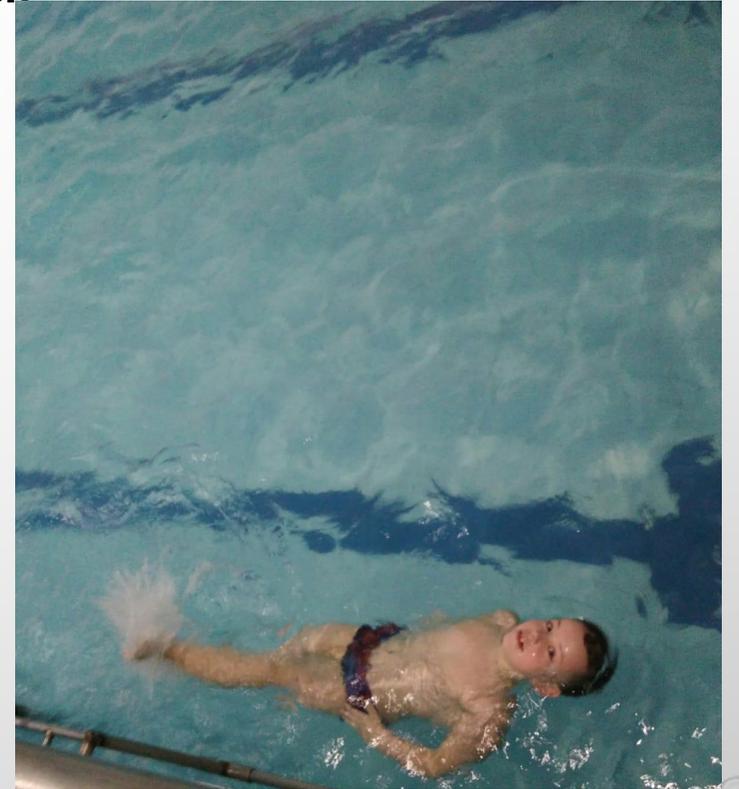
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



Ну, а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.



**От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Ребята умываются,
Солнцу улыбаются!**



СПОРТ



Спорт- это не только увлечение, Но еще и долгий, тяжкий труд. Только тех, не знает кто о лени, Профи и спортсменами зовут.





**Тренировки, матчи,
поражения до предела,
из последних сил. За
победу, бурные
сражения. Спорт в
почете. Он всех победил!**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Если хочешь быть
здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едой,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!**



РАЗВЛЕЧЕНИЯ.ХОББИ.

На площадку, на игру
поспешим гурьбой.
Места много для затей
вокруг для нас с тобой.



ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Надо в доме убирать,
Чтобы не кашлять, не чихать.



**МАМЕ ПОМОГАЕМ!
ПОСУДУ МОЕМ,
УБИРАЕМ!**

**Разбежались все микробы.
Уничтожим все равно!**



БОЛЬНИЦА

**В жизни главное — здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда!
Мы проходим медосмотры,
Делаем прививки,
Знаем свой мы вес и рост,
Чтобы здоровым каждый рос!**



ТРУД



**Дети! Надобно
трудиться:
Не бегите от труда;
Ах! От праздности
родится
Много горя и стыда.
Тот кто хочет доброй
славы,
Должен хлеб свой в
поте есть,
Не за игры и забавы
Достается людям
честь.
Дети! Дети! Не
ленитесь!
Труд всегда
приносит плод:
Будешь смолоду
трудиться —
Встретишь старость
без забот.**

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА ПРИ ПИСЬМЕ

**БУКВЫ ПРАВИЛЬНО ПИШИ!
ЗА ПОСАДКОЙ ТЫ СЛЕДИ!**



ПДД ТЫ СОБЛЮДАЙ! ЭТО ВАЖНО! ТАК И ЗНАЙ!

**В ДТП НЕ ПОПАДАЙ,
ПРАВИЛА ВСЕ СОБЛЮДАЙ!**

**АКЦИЯ
«ОТЦОВСКИЙ
ПАТРУЛЬ»**



БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!



**МИКРОБЫ, ВИРУСЫ
НЕ ПОДПУСКАЕМ!
СЕБЯ МЫ ВСЕ
ОБЕРЕГАЕМ!**

**НОСИМ МАСКИ И
ПЕРЧАТКИ, МОЕМ
РУКИ И ЛИЦО !!!**





**Своё здоровье береги –
сам себе ты
помоги!**



Будьте здоровы!

