

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?

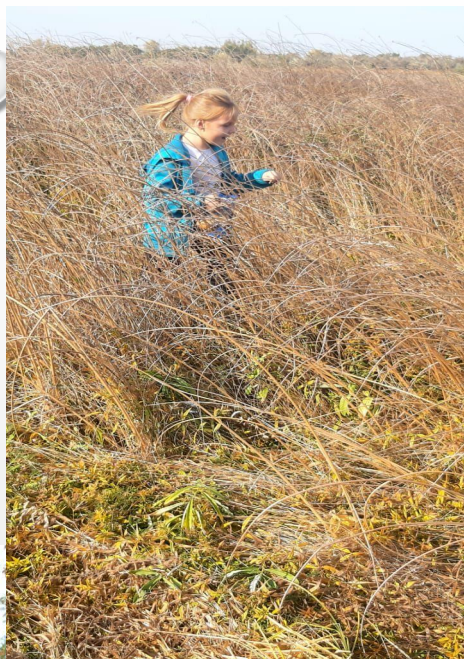
- ОТВЕТ ПРОСТ! НУЖНО ВЕСТИ **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** И СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!
- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)**– ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.
- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗОЖ ПОЗВОЛЯЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ И УЛУЧШИТЬ ЕЕ КАЧЕСТВО.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

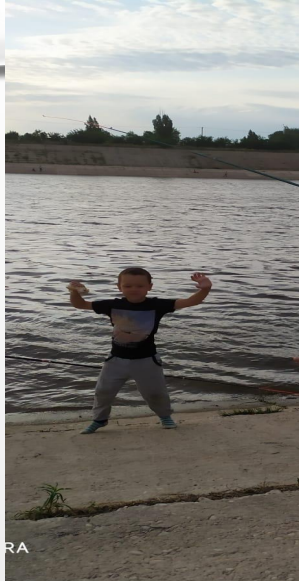
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



**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.



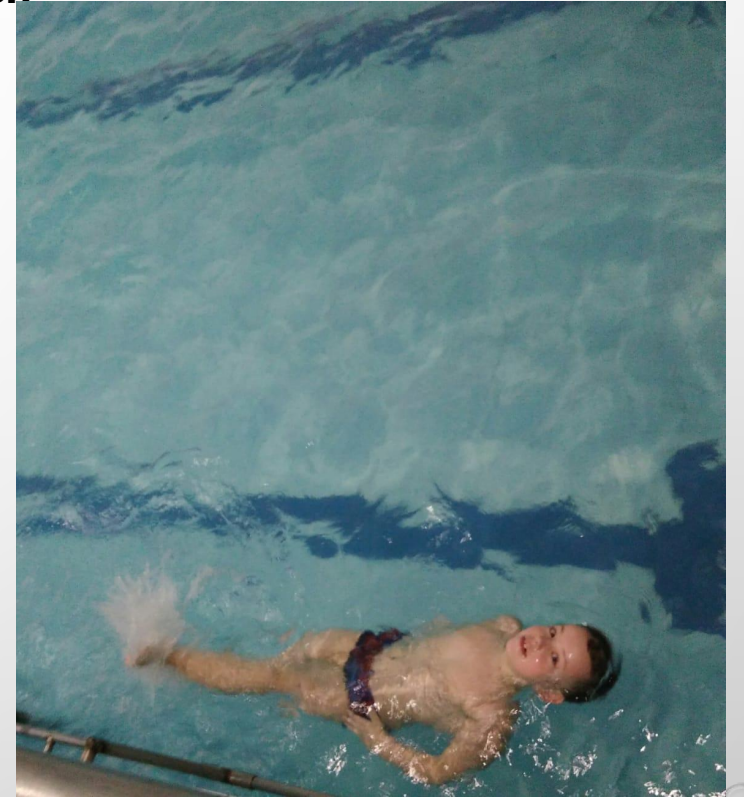
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



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 !!!**





УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

КАК ВОСПИТАТЬ СЛАДКОЗУБИТОВ

КАК ВОСПИТАТЬ СЛАДКОЗУБИТОВ

КАК ВОСПИТАТЬ СЛАДКОЗУБИТОВ

КАК ВОСПИТАТЬ СЛАДКОЗУБИТОВ

Будь здоров!

ЗОЖ

3 УГРОЗЫ здоровью, которые ты можешь предотвратить.

СНИЖЕНИЕ

ЗАВИСИМОСТЬ

ДЕПРЕССИИ

Питание

Питательный завтрак

Питательный обед

Питательный ужин

Питательный перекус

Это интересно!

Глазное яблоко человека, как и большинство животных, имеет цилиндрическую форму. Это позволяет световым лучам, проходящим через хрусталик, фокусироваться на сетчатке. Если бы глаз был шаром, световые лучи не смогли бы собраться в одной точке, и изображение было бы размытым.

Пять ключевых принципов Вегетарианской диеты

1. Увеличение потребления клетчатки.
2. Увеличение потребления витамина B12.
3. Увеличение потребления витамина D.
4. Увеличение потребления кальция.
5. Увеличение потребления железа.

Животные продукты, растения и яркой упаковки, выделенные цветом, — всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и красители, ароматизаторы и так далее.

ЗДОРОВОЕ ЛИТАНИЕ - основа процветания

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот несколько рекомендаций об этом совсем не думай, забудь мифы!

МИНЕРАЛЫ

- Кальций:** Сыр, творог, молоко, кефир, ряженка и др.
- Железо:** Мясо, яйца, гречка, рыба.
- Магний:** Злаковые продукты, орехи, курага, финики, чернослив, тофу.

Опасности быстрой еды: Быстрая еда содержит много сахара и жира, что приводит к ожирению и другим заболеваниям.

Таблица здоровья: Таблица, в которой отмечены продукты, полезные для здоровья.



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

Что же такое здоровье?

Здоровье — это отсутствие болезней, физических травм и психических заболеваний.

Для чего человеку нужно вести здоровый образ жизни? Научные исследования показали, что если вы будете вести здоровый образ жизни, то сможете дожить до 100 лет!

Пословицы о здоровье

Здоров будешь — всё добудешь. Крепок телом — богат делом. Чистота — залог здоровья. Здоровье — дороже золота.

Немецкий философ Шопенгауэр сказал: «... поистине здоровый нищий счастливее больного короля»

«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье»

Генрих Генрих

Помните, что здоровье — самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь.

- Уважайте здоровье друг друга, добрые слова.
- Избегайте вредных привычек.
- Выполняйте физические упражнения.
- Соблюдайте правила личной гигиены.

Это интересно!

Дружба укрепляет здоровье.

Учёные установили, что общение с друзьями, улыбка, добрые слова поддерживают сердце.

Это интересно!

Слово витамин придумал американский учёный — Биохимик Кэмпбелл Фунг. Он открыл, что вещество (витамин), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Создал латинское слово «Vita» (жизнь) + «amin», полученное слово витамин.

Дети 6-7 лет надо съедать в день 500-600 грамм овощей и фруктов.

Снижаем зависимость Ревенка и Компьютер

Скачайте приложение для детей и родителей.

Скачайте приложение для детей и родителей.

Скачайте приложение для детей и родителей.

Скачайте приложение для детей и родителей.



Своё здоровье береги – сам себе ты помоги!



Будьте здоровы!

