

# ЖИВОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Подготовила

Игольникова Ирина Александровна

учитель начальных классов

МОУ СОШ №9

Предгорного района

Ставропольского края

# ЖИВОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ



# ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА - ЭТО ЗДОРОВЬЕ



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ



# белки



# недостаток белка

- снижается вес,
- понижается работоспособность,
- замедляется рост,
- появляется слабость.



# Жиры



# ЖИРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ:

-поддержания температуры тела,

-работы всех органов





# УГЛЕВОДЫ



# УГЛЕВОДЫ УЧАСТВУЮТ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ



# ВИТАМИНЫ



# НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ

**- потеря аппетита,**

**- быстрая утомляемость,**

**- нарушение работы  
желудочно-кишечного тракта.**



# ВИТАМИНЫ



# ЧТО ПОЛЕЗНО



# ПИТАНИЕ



Первая страница дневника здоровья.

# укрепляет здоровье

зарядка





# укрепляет здоровье

## режим дня



# УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

СПОРТ



# УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ



- з а р я д к а



- р е ж и м



- с п о р т

В т о р а я   с т р а н и ц а   д н е в н и к а   з д о р о в ь я .

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



**назови ситуации**

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Т р е т ь я   с т р а н и ц а   д н е в н и к а .

# начинай свой день с улыбки



# ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ



спасибо за внимание

# Живой дневник здоровья

Подготовила  
Игольникова Ирина Александровна  
учитель начальных классов  
МОУ СОШ №9  
Предгорного района  
Ставропольского края