

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



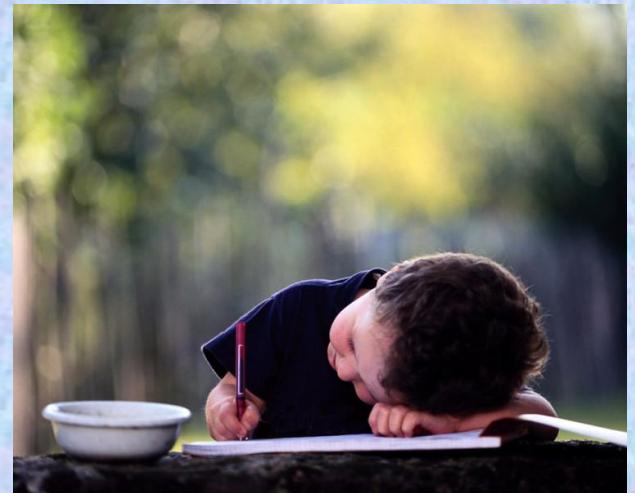
недостаток белка

- 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



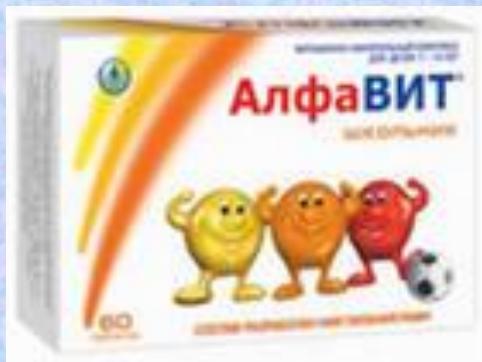
сорупаст.ру

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



— зарядка



— режим



— спорт



Вторая страница дневника здоровья.

полезные привычки



назови ситуации

полезные привычки



Третья страница дневника.

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