



**РАСТИ ЗДОРОВЫМ!**



# КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МЫ НАЗЫВАЕМ ЗДОРОВЫМ?

## КАКИ ЗДОРОВОГО

лица; всегда хороше  
ая походка; потухи  
исокая работоспос



# Итак, здоровый человек – ЭТО ТОТ, КТО:

- Хорошо чувствует себя
- Хорошо выглядит



- Сильный, крепкий, ловкий

Здоровый человек не болеет,  
всегда бодр, подтянут,  
хорошо выполняет свою работу



**В.В. ПУТИН –**  
**ОБРАЗЕЦ И ПРИМЕР ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ВСЕХ!**

# ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЦЕПОВЕК ЧТОБЫ БЫТЬ



**ПРАВИЛЬНО,**

**КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ**

**СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



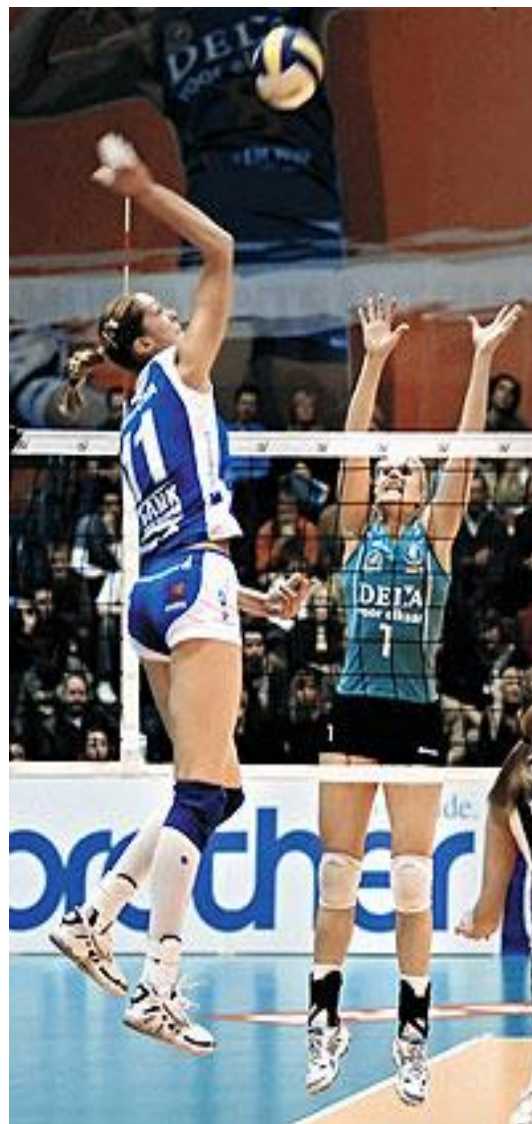
# ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВЕДЁТ **ЗОЖ**, **ТО ОН:**

- *ЗАНИМАЕТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ*
- КАКИМИ ВИДАМИ СПОРТА МОЖЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ И ВЫ, ДАЖЕ НЕ ПОСЕЩАЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ?



# СОВЕТУЕМ ВАМ:

Играть - в футбол, волейбол, баскетбол





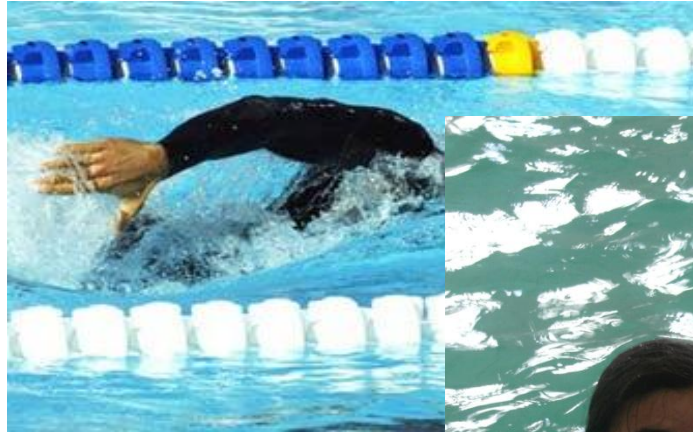
# Кататься - на лыжах, на коньках



Кататься - на велосипеде



Плавать



Систематически  
делать пробежки



# ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ РЕГУЛЯРНО,

ТО ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
о зарядке.

Зарядка должна стать  
одной из самых  
важных привычек!

А во время уроков и самоподготовки  
делайте физминутку.



# ВОТ СЕЙЧАС МЫ ЕЁ И ПРОВЕДЁМ!

- Ну-ка встали! И начнём!
- Для начала надо топать.
- А потом ещё похлопать.
  - Раз, два, три, четыре,
- Руки в сторону пошире.
  - Ещё надо полетать.
- Улыбнуться, потянуться,
- Наклониться и присесть.
- Встать. Теперь опять шагаем
  - Головою покачаем.
  - Мы опять бодры, друзья!
  - Будь здоров и ты, и я!



# ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВЕДЁТ ЗОЖ - ОН ПРАВИЛЬНО ПИТАЕТСЯ.

- Клетки человеческого организма получают из пищи энергию, а также материал, чтобы так что жить б



При этом необходимо  
**сбалансированное питание** –  
еда должна содержать  
**белки, жиры, углеводы, клетчатку,**  
**витамины и минеральные вещества**  
в строго определенном соотношении.



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВЕДЁТ ЗОЖ -  
ОН УДЕЛЯЕТ  
БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ



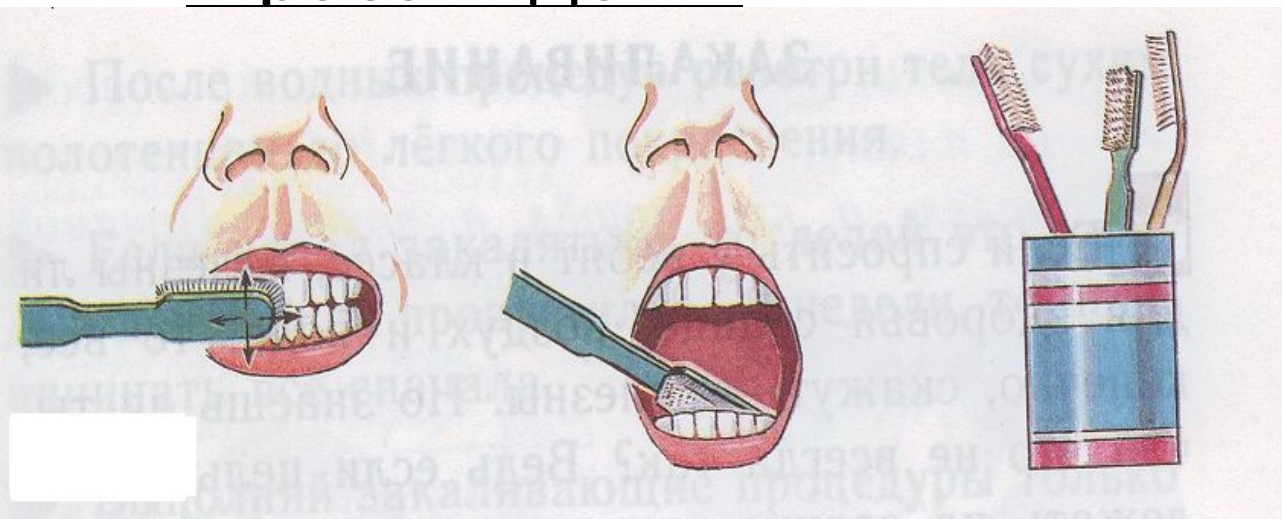
- Когда мы моемся, мы смываем микроорганизмы, а также удаляем с кожи погибшие клетки и очищаем поры. Однако не забывайте, что нужно не только почаще принимать ванную или душ, но и регулярно чистить зубы.





# Особенно важен уход за зубами!

- Чтобы зубы оставались крепкими и здоровыми, их нужно чистить минимум 2 раза в день.



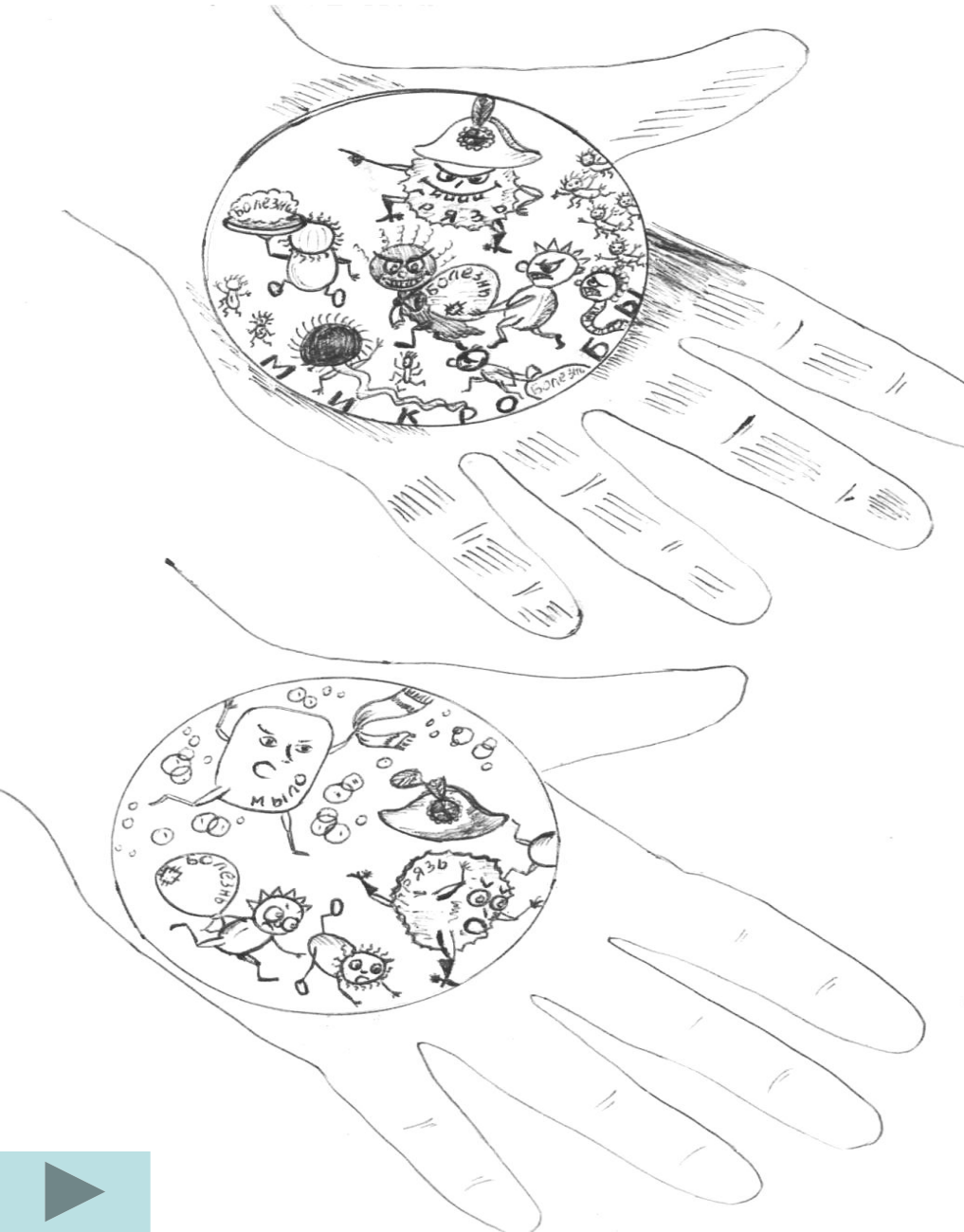
## Мыло и мыльные пузыри

От простой воды и мыла у микробов тают силы

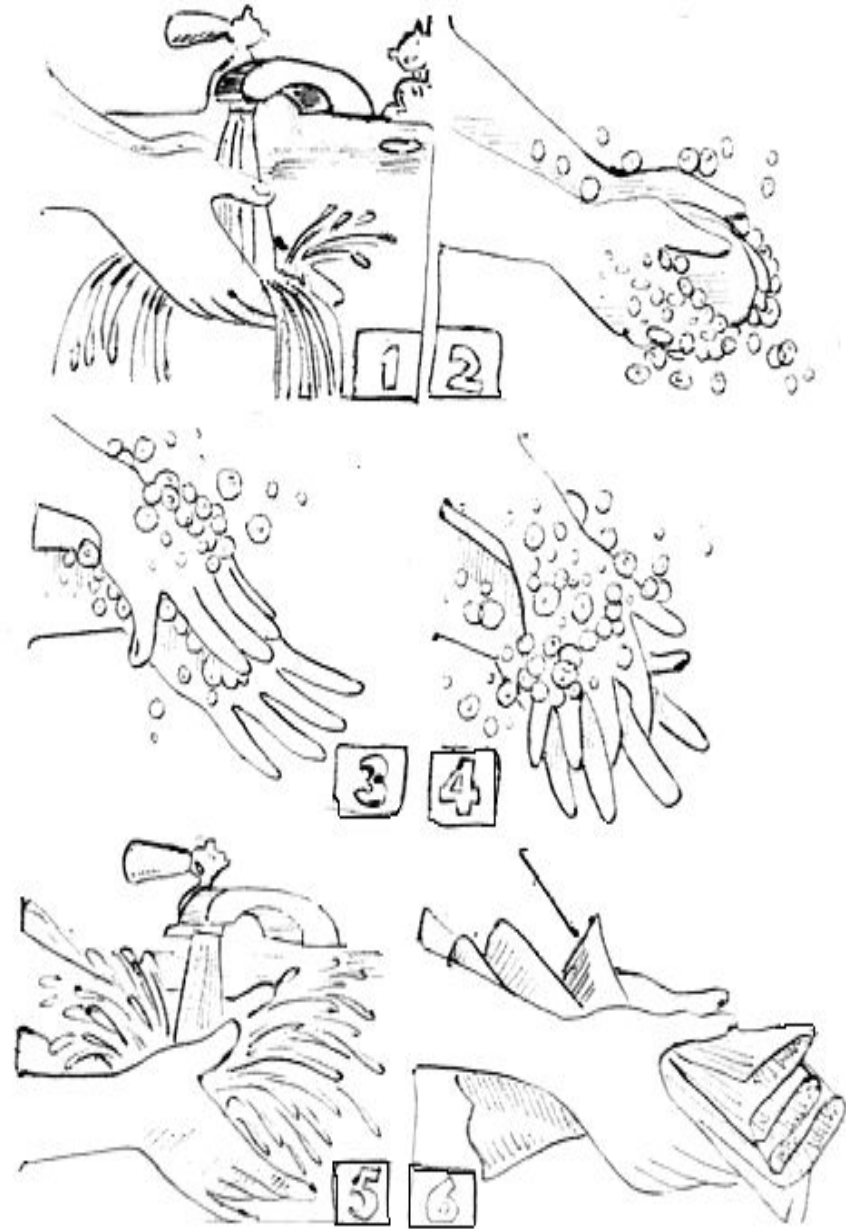
Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки.  
Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки.



## Почему нужно мыть руки мылом?



## Как правильно мыть руки?



# Кто должен часто мыть руки и почему?



Хирург

Зубной врач

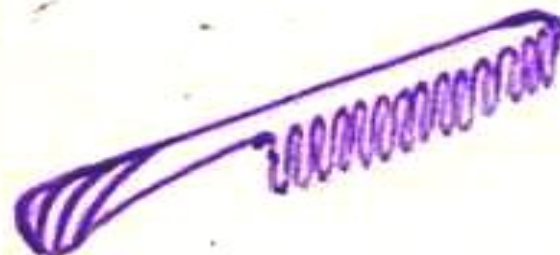
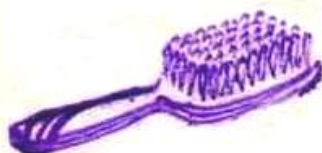
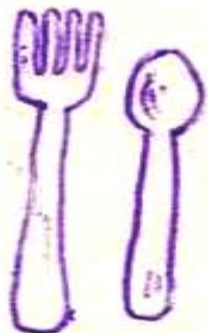


Портной



Повар

Какими предметами ты не должен делиться с другими?



# Очень важен для организма своевременный отдых

- Прежде всего – это сон.
- Организм человека периодически нуждается в отдыхе. Чувствуете - клонит ко сну? Значит, пора отдохнуть.



# Правильно организованный досуг

это тоже отдых для организма.

Не проводите время бесцельно!

Читайте, рисуйте, мастерите,

играйте в настольные игры.



## Режим дня:

### Режим учебы и отдыха

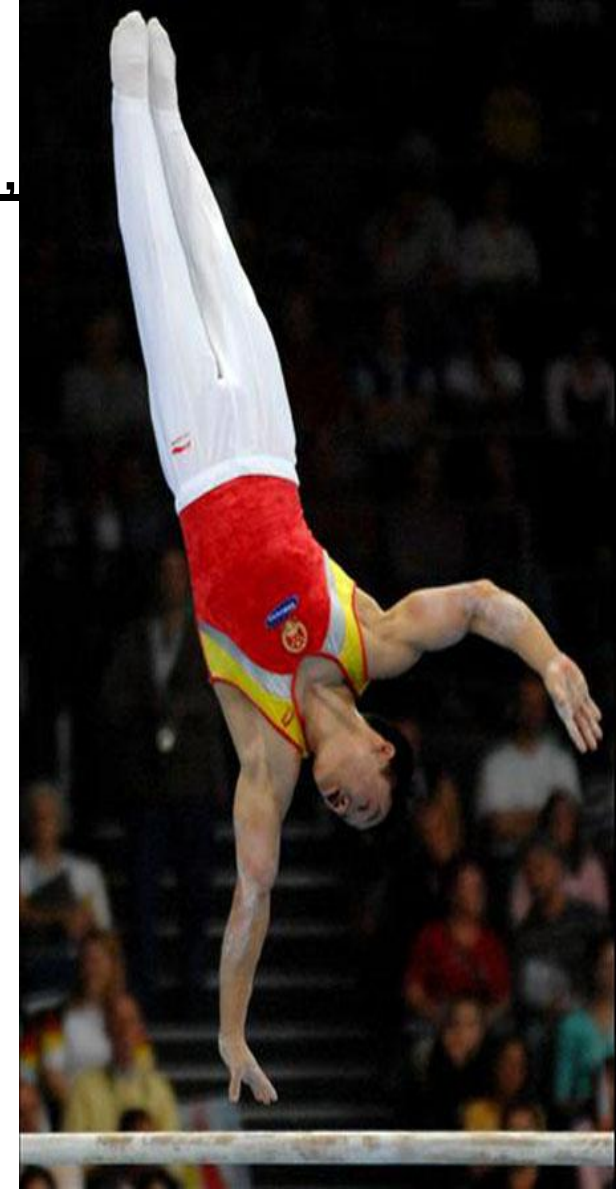
- Это определённый распорядок, чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания.
- Режим дня – это организованность, залог успеха и здоровья.





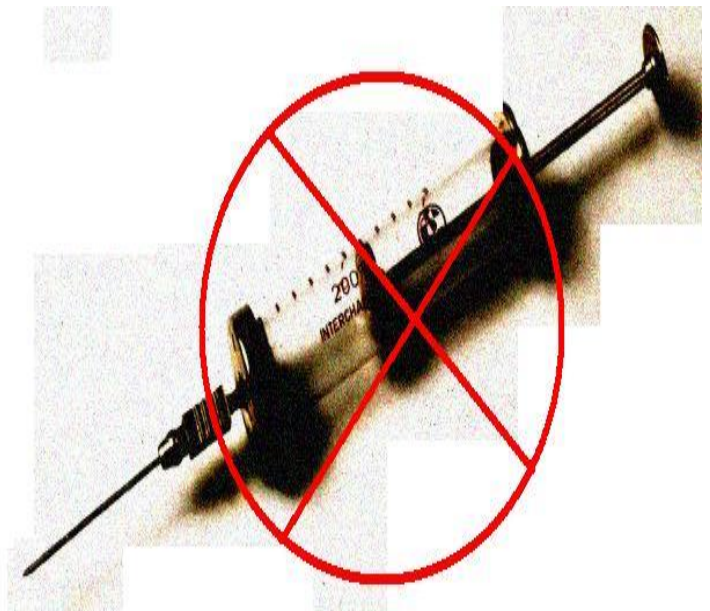
# Полезные привычки:

- Давайте ещё раз перечислим все полезные привычки, составляющие **ЗОЖ**:
  - занятия физкультурой и спортом,
  - зарядка,
  - правильное питание,
  - личная гигиена,
  - разумный отдых,
  - режим дня.



А ещё 30Ж-  
это ТВЁРДОЕ «НЕТ!»  
вредным привычкам.

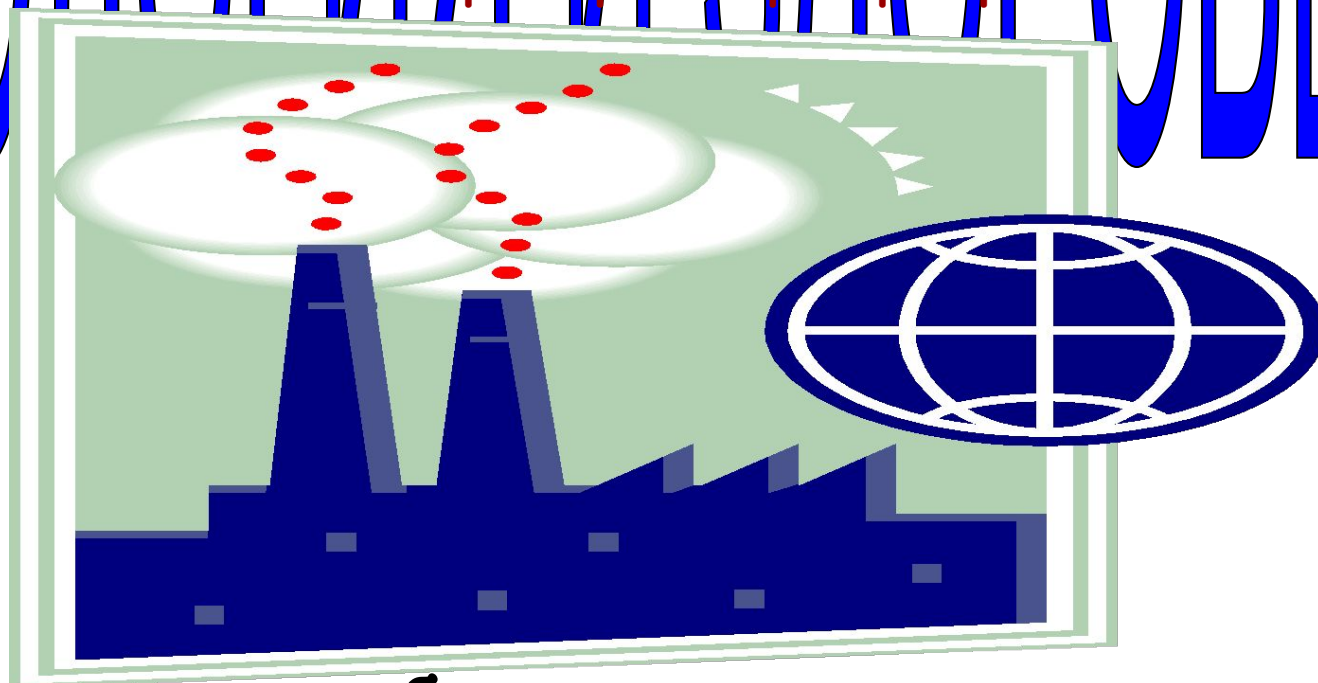
- А какие привычки ты считаешь вредными?



А чем они вредны?

# РАДИАЦИЯ

ИСТОЧНИКИ: г. Озерск «МАЯК»  
г. Снежинск РФЯЦ-ВНИИТФ  
г. Трехгорный приборостроительный завод



# выбросы

Источники: г. Челябинск,  
г. Магнитогорск,  
г. Карабаш

# ПОМНИТЕ!

- МИР,
- ДРУЖБА,
- ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ –  
вот без чего нет хорошего здоровья!

