



РАСТИ ЗДОРОВЫМ!



КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МЫ НАЗЫВАЕМ ЗДОРОВЫМ?

ТАКИ ЗДОРОВОГО

ИЦА; всегда хорошо

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 ВЕСТИ

СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



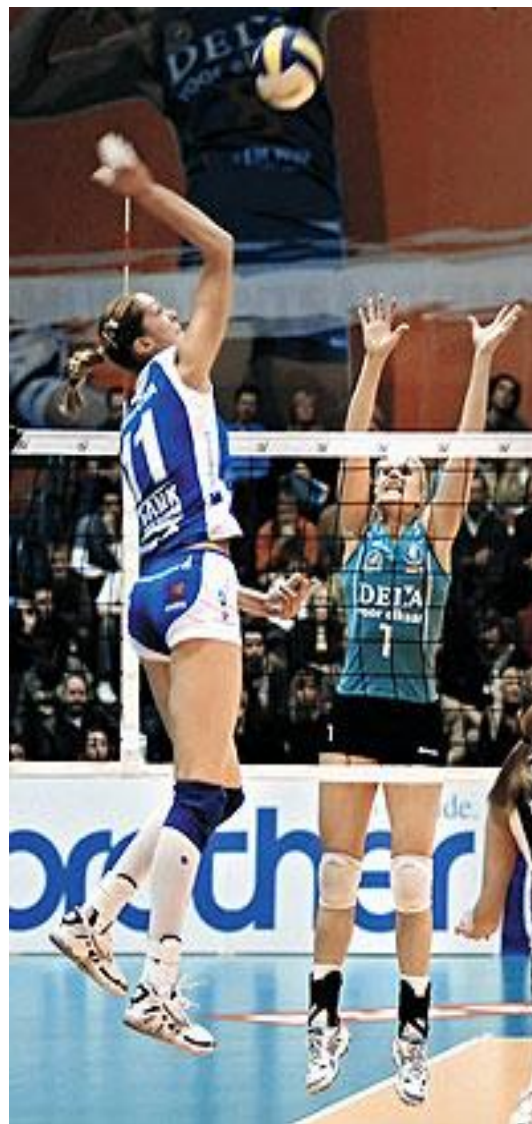
ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ВЕДЁТ **ЗОЖ**, **ТО ОН:**

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



СОВЕТУЕМ ВАМ:

Играть - в футбол, волейбол, баскетбол



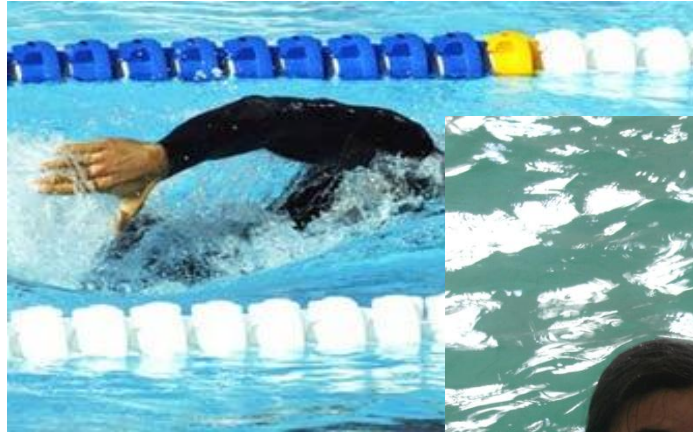
Кататься - на лыжах, на коньках



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.

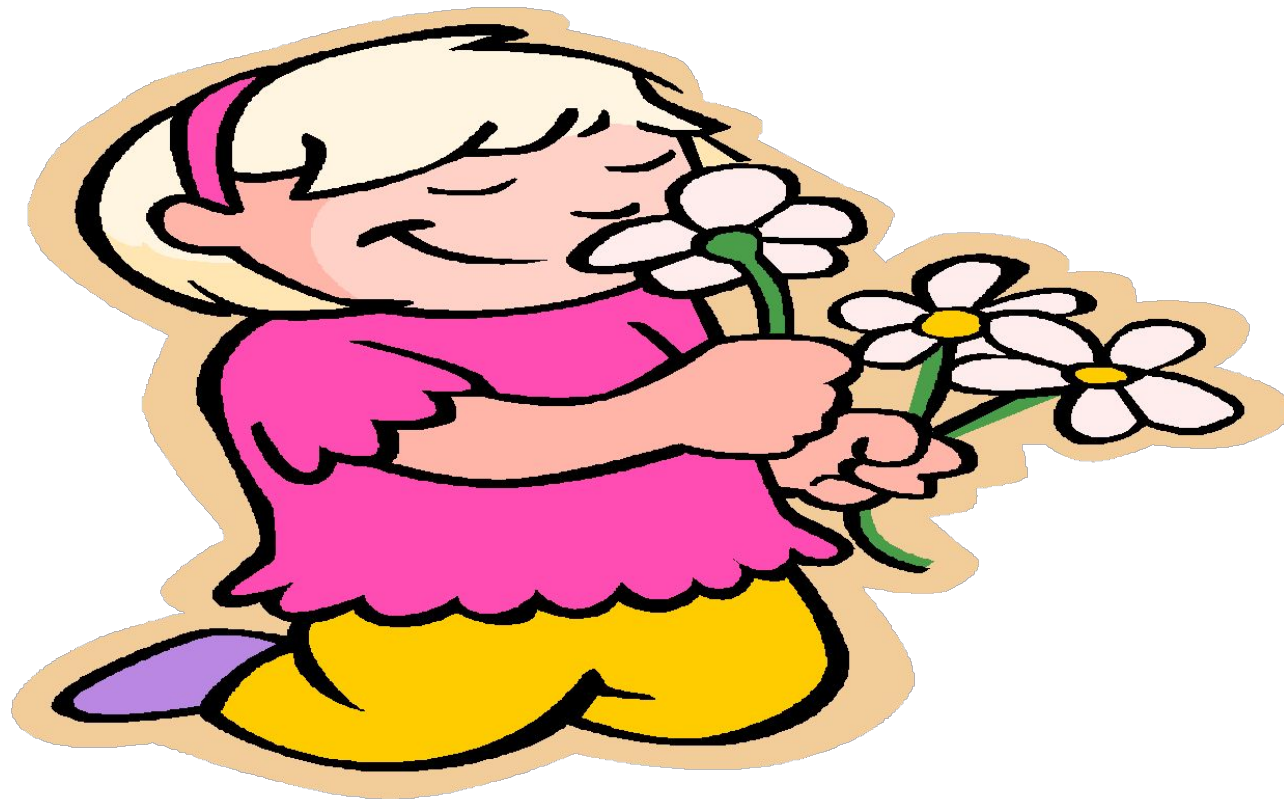
- Клетки человеческого организма получают из пищи энергию, а также материал, чтобы так что жить б



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

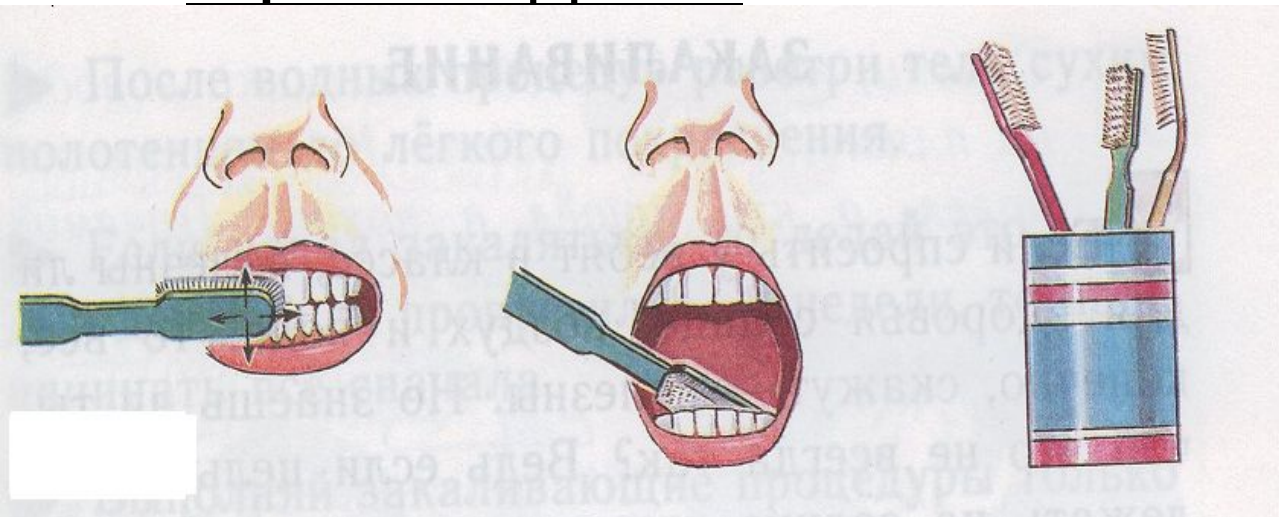


- Когда мы моемся, мы смываем микроорганизмы, а также удаляем с кожи погибшие клетки и очищаем поры. Однако не забывайте, что нужно не только почаще принимать ванную или душ, но и регулярно чистить зубы.



Особенно важен уход за зубами!

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



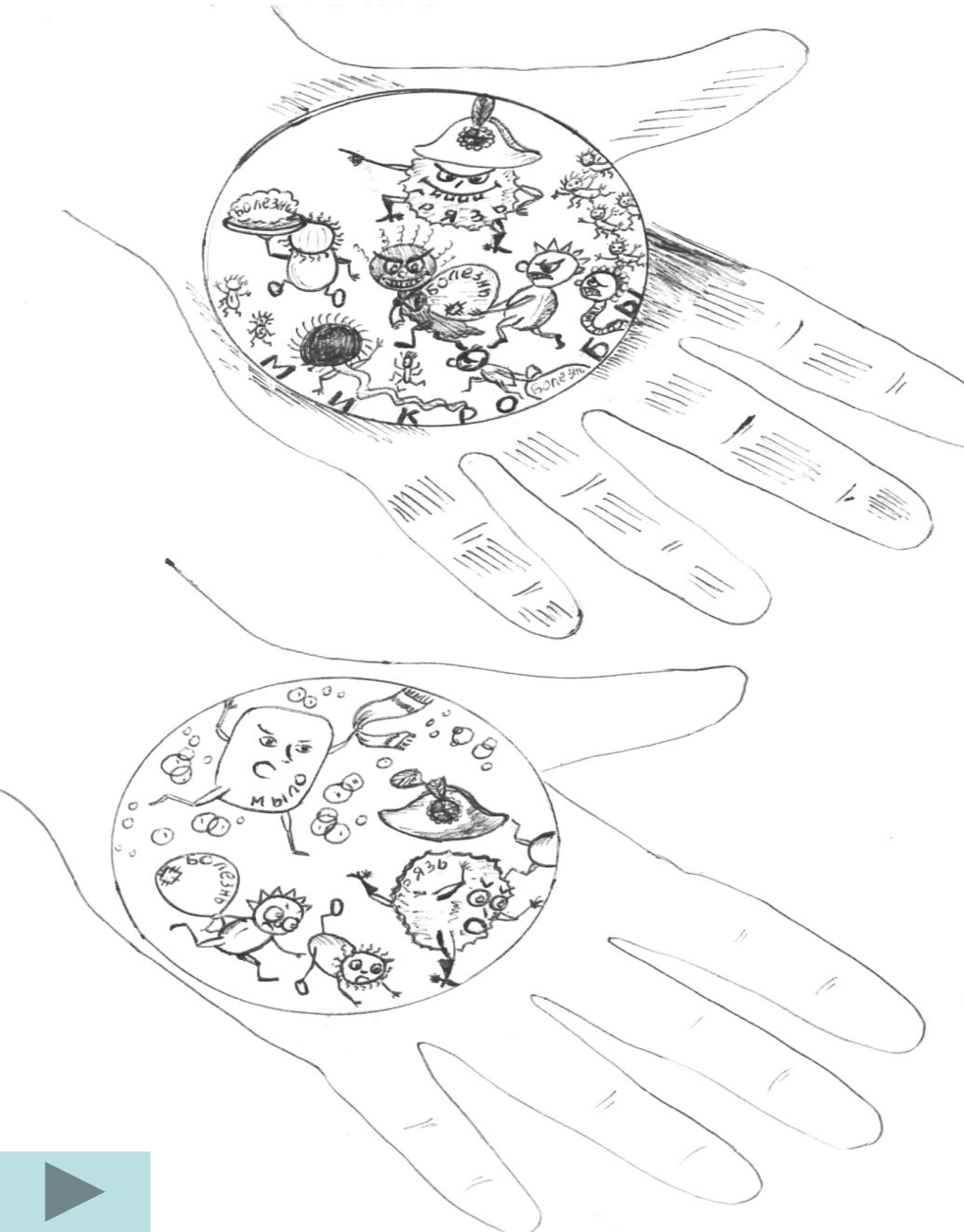
Мыло и мыльные пузыри

От простой воды и мыла у микробов тают силы

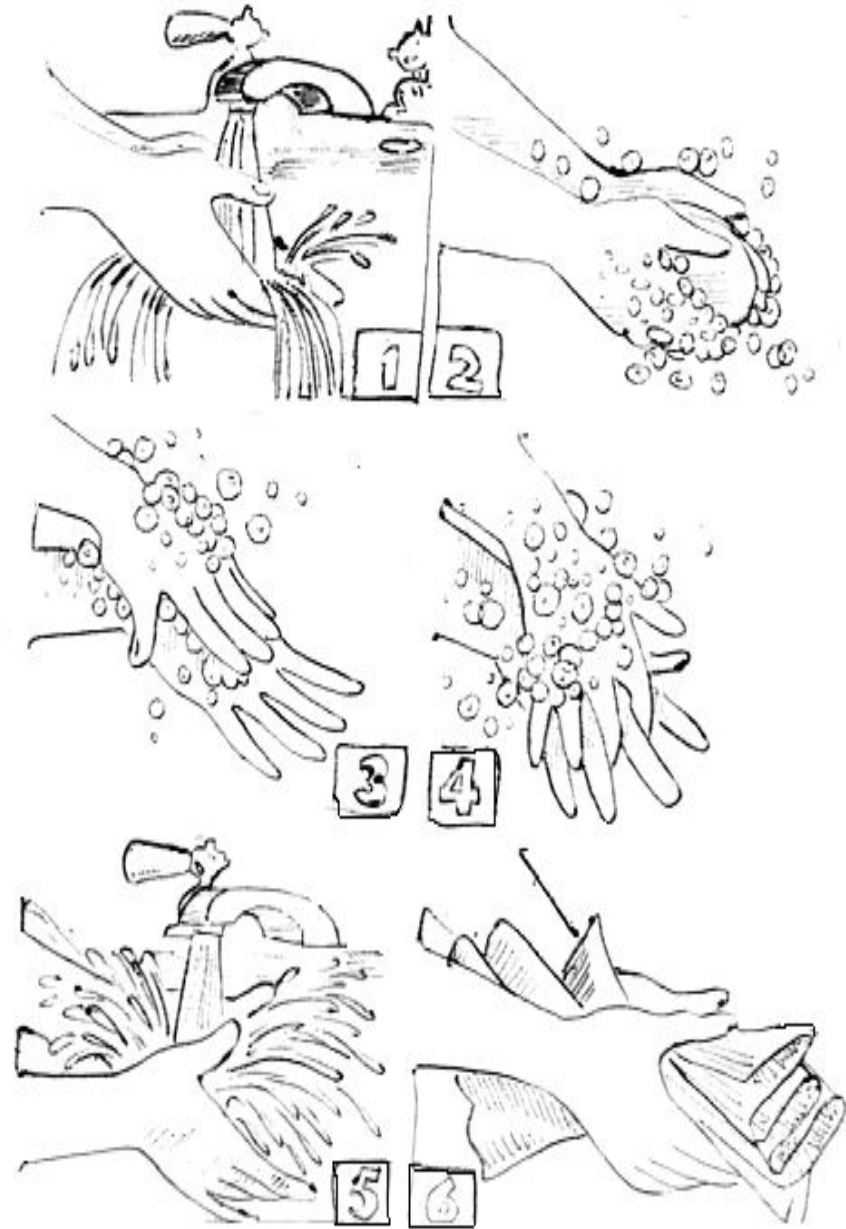
Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята,
И жучки, и паучки.
Ты один не умывался
И грязнулею остался,
И сбежали от грязнули
И чулки и башмаки.



Почему нужно мыть руки мылом?



Как правильно мыть руки?



Кто должен часто мыть руки и почему?



Хирург

Зубной врач

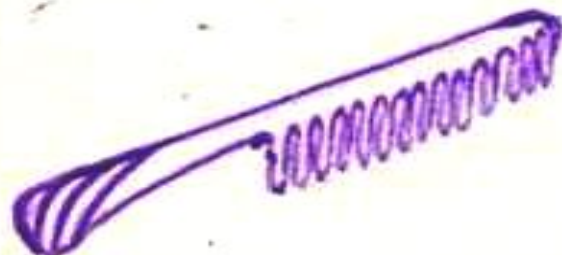
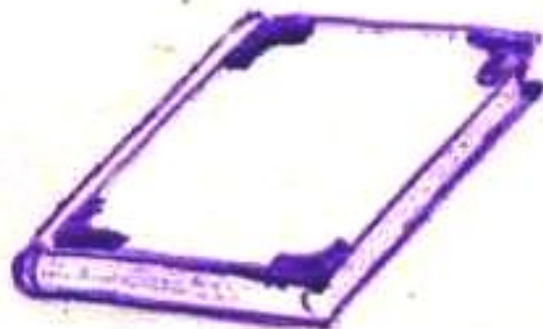
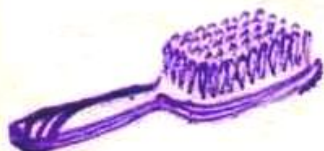
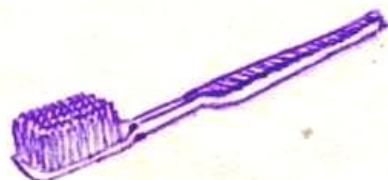
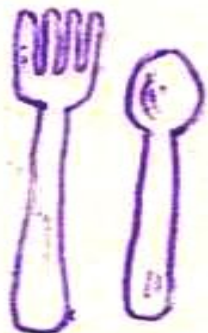


Портной



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:

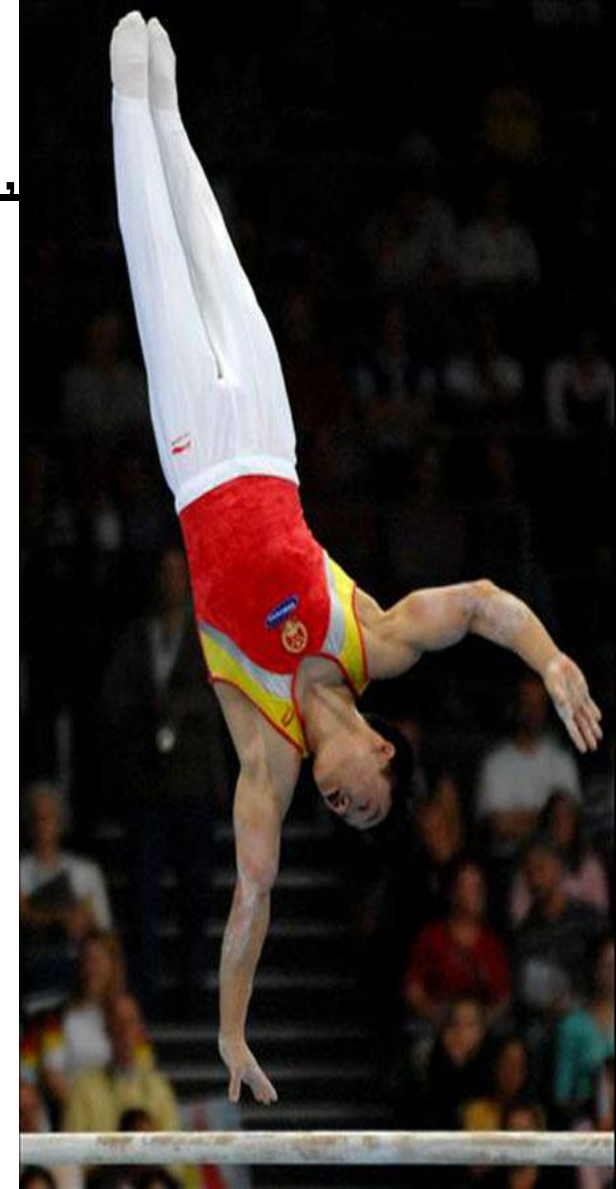
Режим учебы и отдыха

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



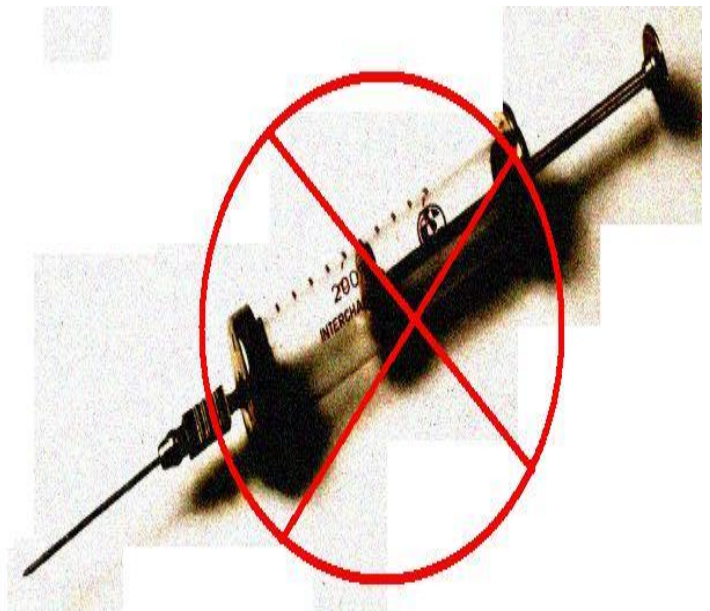
Полезные привычки:

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



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

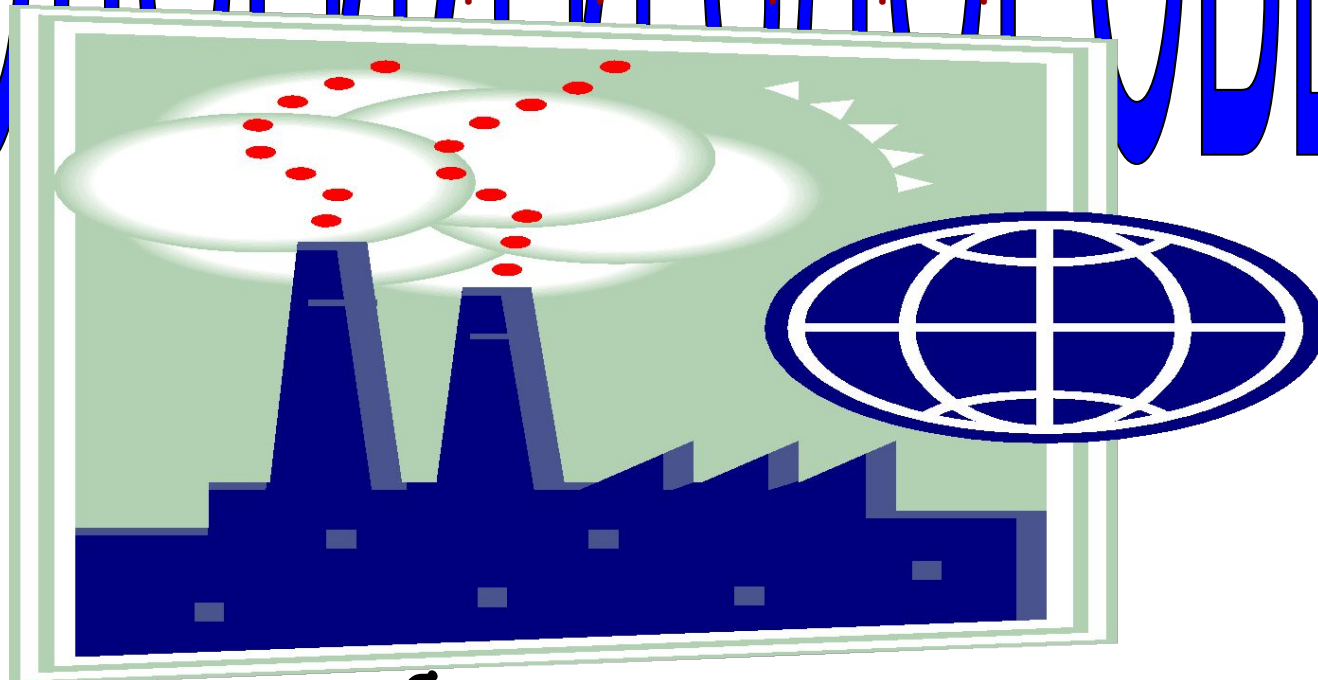
- А какие привычки ты считаешь вредными?



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!

