

**ВЫРАСТИ
ЦВЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ**



**ЧТО
ТАКОЕ
ЗДОРОВЬЕ?**

**ЧТОБЫ
БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ**

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ

**ПРАВИЛЬНО
Е
ПИТАНИЕ**

**ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ**

ГИГИЕНА

**ИСКЛЮЧЕНИЕ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

**ПОЛОЖИТЕЛЬН
ЫЕ
ЭМОЦИИ**

Заголовок слайда



The background of the image is a vibrant yellow sunburst pattern. Numerous thin, dark yellow lines radiate from a central point, creating a starburst effect that fills the entire frame. The lines are evenly spaced and extend to the edges of the image.

**РЕЖИМ
ДНЯ**



Режим дня школьника



| | |
|-----------------------------|---------|
| Подъём, зарядка | 7 - 00 |
| Гигиенические процедуры | 7 - 15 |
| Завтрак | 7 - 30 |
| Дорога в школу | 7 - 50 |
| Пребывание в школе | 8 - 30 |
| Дорога из школы | 12 - 30 |
| Обед | 13 - 00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13 - 30 |
| Выполнение домашних заданий | 16 - 00 |
| Полдник | 17 - 00 |
| Помощь по дому | 17 - 15 |
| Ужин | 18 - 30 |
| Свободное время | 18 - 45 |
| Подготовка ко сну | 21 - 15 |
| Сон | 21 - 30 |



**ЗАКАЛЯЙСЯ,
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
БЫТЬ ЗДОРОВ!**





ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- 1. При любой погоде - проветривание помещений для сна и для занятий.**
- 2. Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе в любое время года.**
- 3. Обтирание тела влажным полотенцем.**
- 4. Контрастный душ: от тёплого перейти к прохладному, постепенно снижая температуру. Затем также не спеша вернуться снова к тёплому. И так 3-4 раза.**

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ







ЗАНЯТИЯ

СПОРТОМ



Гиппократ

**«Гимнастика,
физические
упражнения, ходьба
должны прочно войти в
повседневный быт
каждого, кто хочет
сохранить
работоспособность,
здоровье, полноценную
и радостную жизнь.»**





**БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ,
РЕБЯТА !!!**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

ВИТАМИНЫ = ЖИЗНЬ



ВИТАМИНЫ



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!





В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.



B

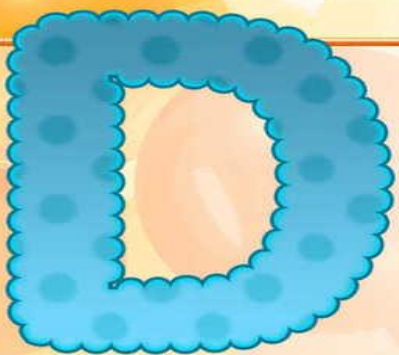


ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

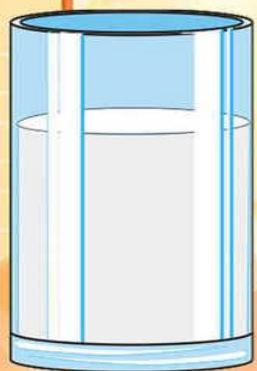


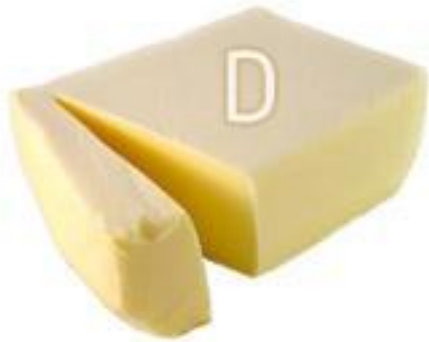




ВИТАМИН

*Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбимь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.*





30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

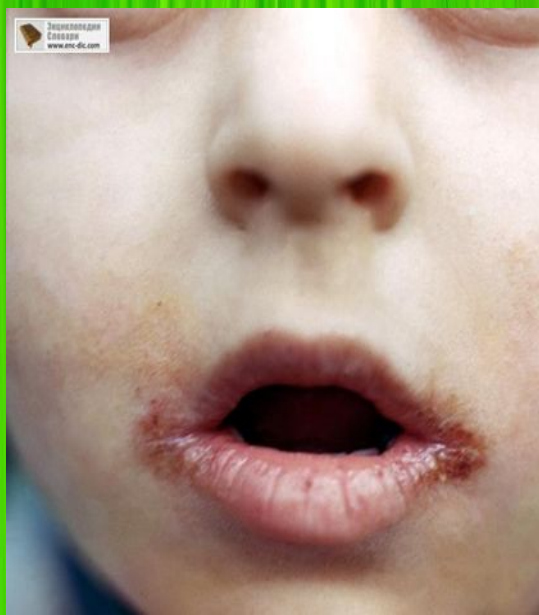
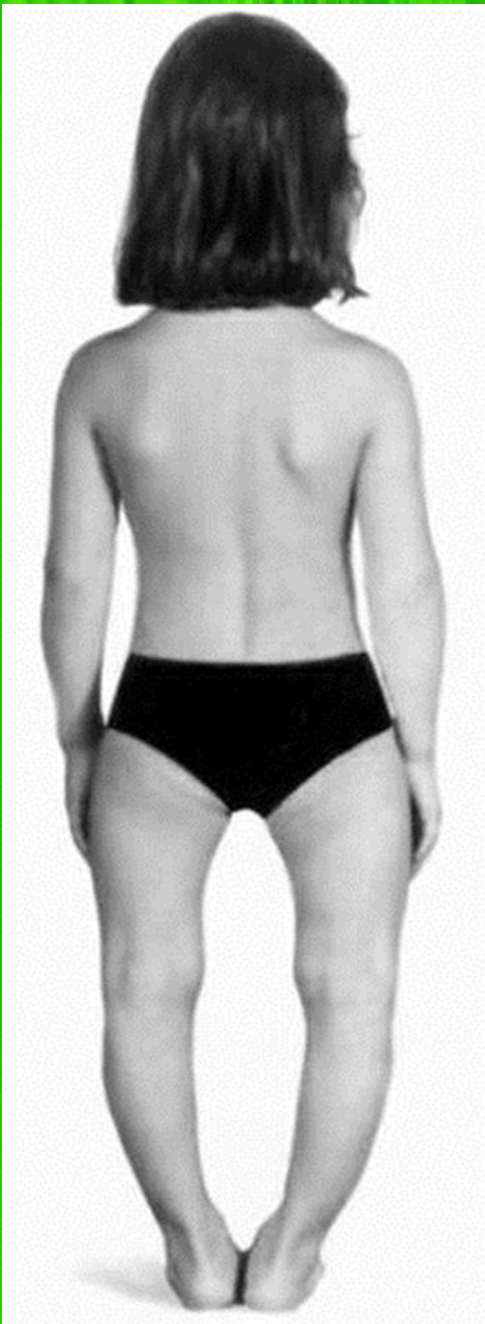
чернослив
йогурт

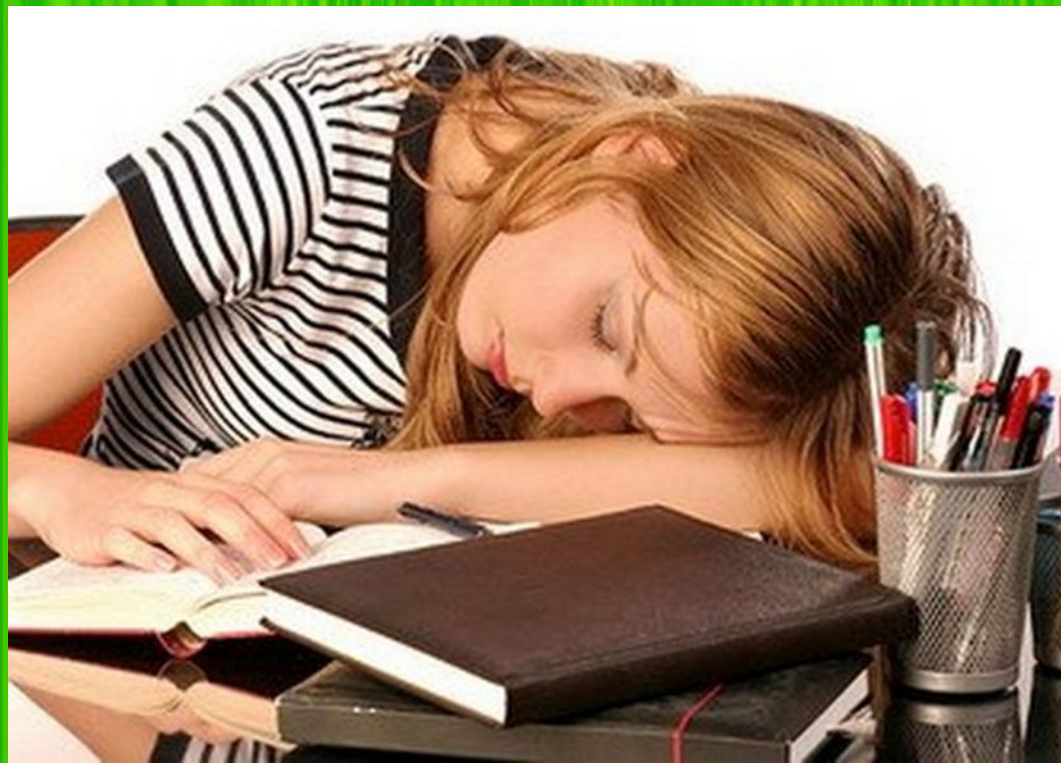


КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей







От недостатка витаминов страдает весь организм

А

РЕТИНОЛ

Страдают

:

ЗРЕНИЕ

КОЖА

ВОЛОСЫ

ЖЕЛУДОК

К

В₁

ТИАМИН

Страдают:

СЕРДЦЕ

ЖЕЛУДОК

ПАМЯТЬ

НЕРВЫ

С

АСКОРБИНОВАЯ

КИСЛОТА

Страдают:

ДЁСНА

ЗУБЫ

ИММУНИТЕ

Т

КОЖА

Д

КАЛЬЦИФЕРОЛЫ

Страдают:

МЫШЦЫ

КОСТИ

СОН

АППЕТИТ

ВИТАМИНЫ

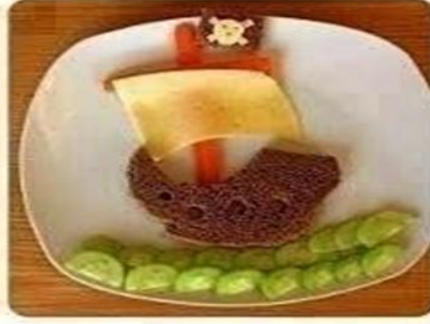
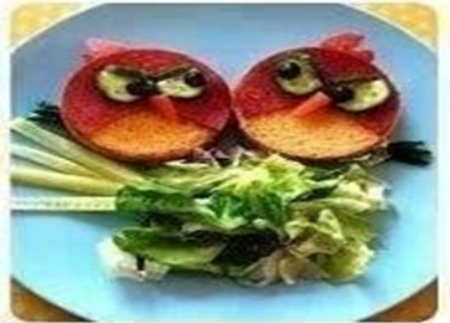


=



ПОЛЕЗНО = ВКУСНО





Правила рационального питания

1. Питайтесь по режиму:

- Завтрак дома 7.30-8.00
- Завтрак в школе 10.00- 10.30
- Обед 13.00-13.30
- Полдник 16.00 – 16.30
- Ужин 18.30 -19.00

Правила рационального питания

2. Ешьте не спеша, маленькими кусочками. Пережёвывайте пищу как можно тщательнее.

**Помните: кто хорошо жуёт,
тот долго живёт.**



Правила рационального питания

3. Наслаждайтесь едой!

Не отвлекайте себя чтением, пустыми разговорами, просмотром телевизора.

Помните: всё, что приготовлено мамой, бабушкой или школьным поваром – приготовлено с любовью и обязательно принесёт вам здоровье.

Не отказывайтесь от **любви** и **здоровья**.

Правила рационального питания

4. Не перекусывайте сладостями, чипсами, сухариками и прочей «рекламной ерундой».

Поверьте, вреда от них больше, чем пользы.

А вы ведь хотите быть здоровыми, умными, красивыми и сильными!

ВЫБИРАЙТЕ: **яблочко** - для здоровья,

морковка – для красоты,

орешки – для ума,

молоко – для силы!

ЛИЧНА
Я



ГИГИЕН
А




ЭТО -



ТОЛЬКО
ДЛЯ
МЕНЯ !





**ЭТО
РАЗРУШАЕТ
НАШУ
ЖИЗНЬ !**



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Каждая сигарета укорачивает
твою жизнь на 15 минут.

ЭТО ОПАСНО И БЕЗОБРАЗНО!



 **BLONDIERU**
Портал для блондинок



**Алкоголь в любых дозах ведет
к деградации**

ЛУЧШЕ ДАЖЕ НЕ ПРОБУЙ

АЛКОГОЛЬ
ЕЖЕГОДНО
УБИВАЕТ
700 000
РОССИЯН



ЭТО БОЛЬ И ГОРЕ ДЛЯ ВСЕЙ

С



Н
А
Р
К
О
Т
И
К
И



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

С
Д
Е
Л
А
Й



В
Ы
Б
О
Р

П
Р
А
В
И
Л
Ь
Н
Ы
Й

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫ
Е**

ЭМОЦИИ



ОБЩЕНИЕ С



ЖИВОТНЫМИ





Л
Ю
Б
И
М
О
Е



З
А
Н
Я
Т
И
Е





С
Е
М
Е
Й
Н
Ы
Е



Т
Р
А
Д
И
Ц
И
И





**НЕ СПЕШИТЕ
ВЗРОСЛЕТЬ...**





**Я ТОЖЕ
ВЫРАЩУ
СВОЙ
ЦВЕТОК
ЗДОРОВЬЯ**



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**