

калейдоскоп

здоровья

**«Наше здоровье
- в наших руках»**

**«Главное твоё богатство –
здоровье»**

Казахская народная пословица

Здоровье

– это физиологическая,
психологическая и
духовно-нравственная
гармония человека.

Правила необходимые для того чтобы быть здоровыми:

- Соблюдать личную гигиену
- Выполнять режим дня
- Заниматься спортом
- Правильно питаться
- Отказаться от вредных привычек
- Быть жизнерадостным

Личная гигиена

Личная гигиена – это умение человека следить за чистотой своего тела.

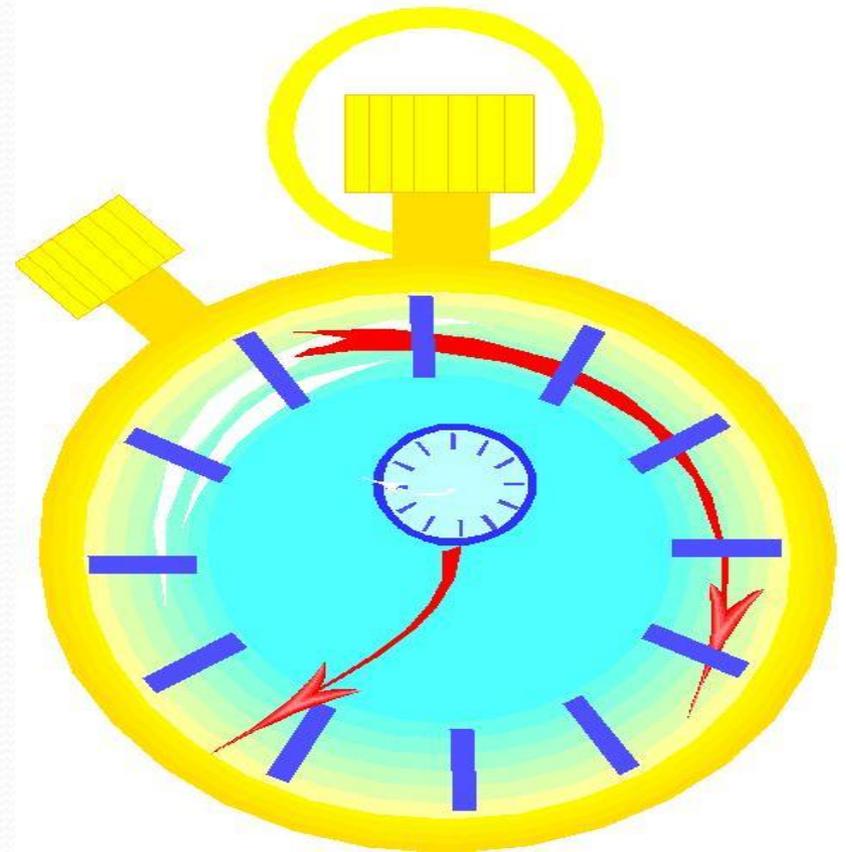


Правила личной гигиены

1. Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном
2. Чисти зубы два раза в день – утром и вечером.
3. Мой уши не реже одного раза в неделю
4. Подстригай ногти не реже одного раза в 10 дней
5. Меняй нижнее бельё каждый день
6. Обязательно мой руки перед едой
7. Содержи свои волосы в чистоте и порядке

Режим дня

- 7.00. Подъём
- 7.15. Утренние процедуры
- 7.30. Завтрак
- 8.00. Путь в школу
- 8.15. Школьные занятия
- 13.30 Путь домой
- 14.00 Обед
- 15.00 – 16.00 Дневной сон
- 16.10 Полдник
- 16.30 -18.00 Домашнее задание
- 18.00 – 19.00 Свободное время
- 19.00 Ужин
- 19.30 – 21.00 Свободное время
- 21.30 Подготовка ко сну
- 22.00 Ночной сон



Занятие спортом



велосипед



скейтборд



ЛЫЖИ

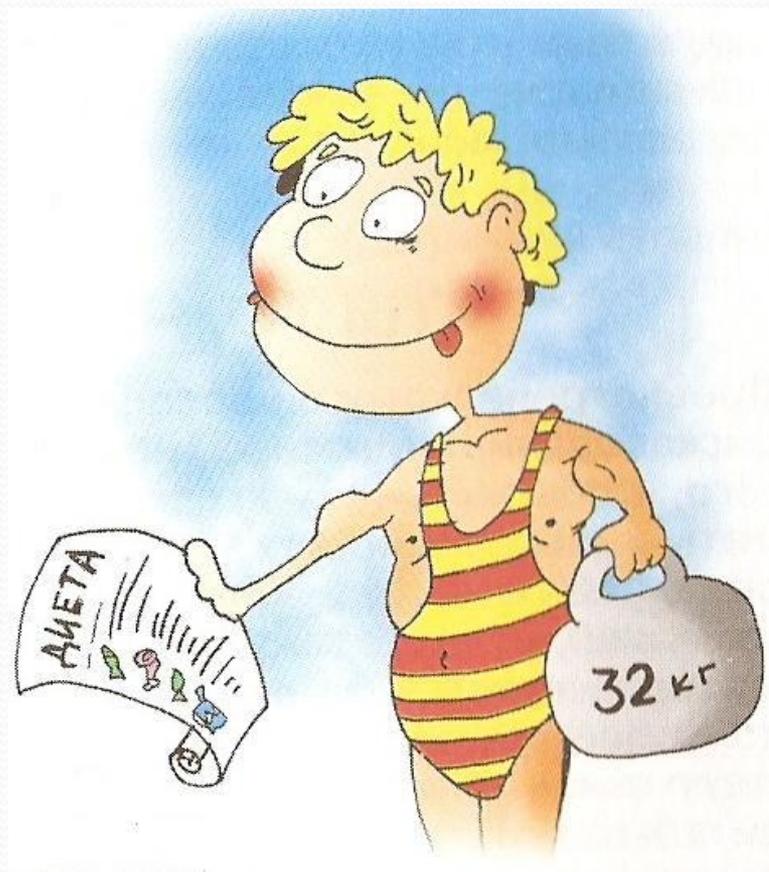


роликовые коньки



Правильное питание

Правильное питание – это умеренность и разнообразие в еде.





Рыба, кефир, газированные напитки, крупа «Геркулес», чипсы, жирное мясо, подсолнечное масло, пирожные, овощи и фрукты, торты, консервы.

Полезные продукты

Рыба

Кефир

Крупа «Геркулес»

Подсолнечное масло

Овощи

Фрукты

Продукты, которые могут навредить здоровью

Газированные напитки

Чипсы

Жирное мясо

Пирожные

Торты

Консервы

Основные правила правильного питания

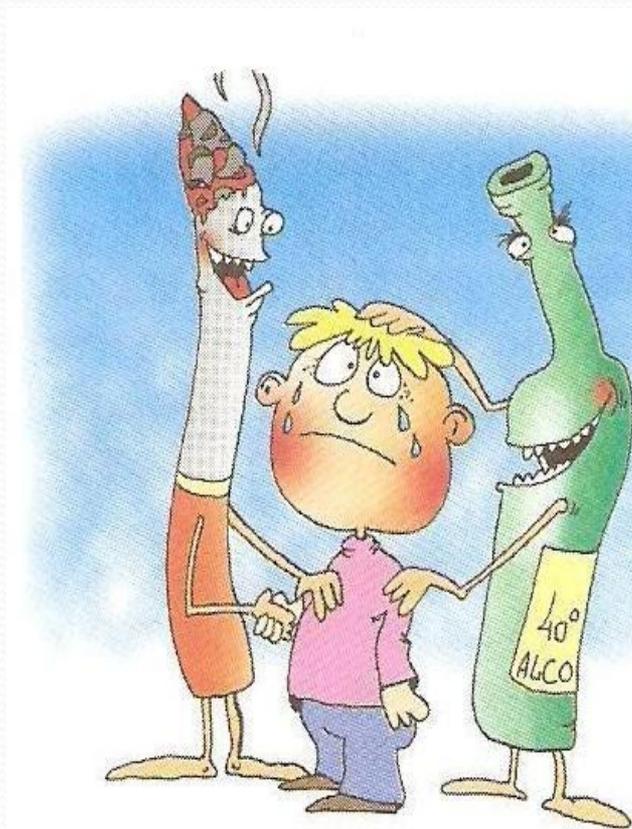
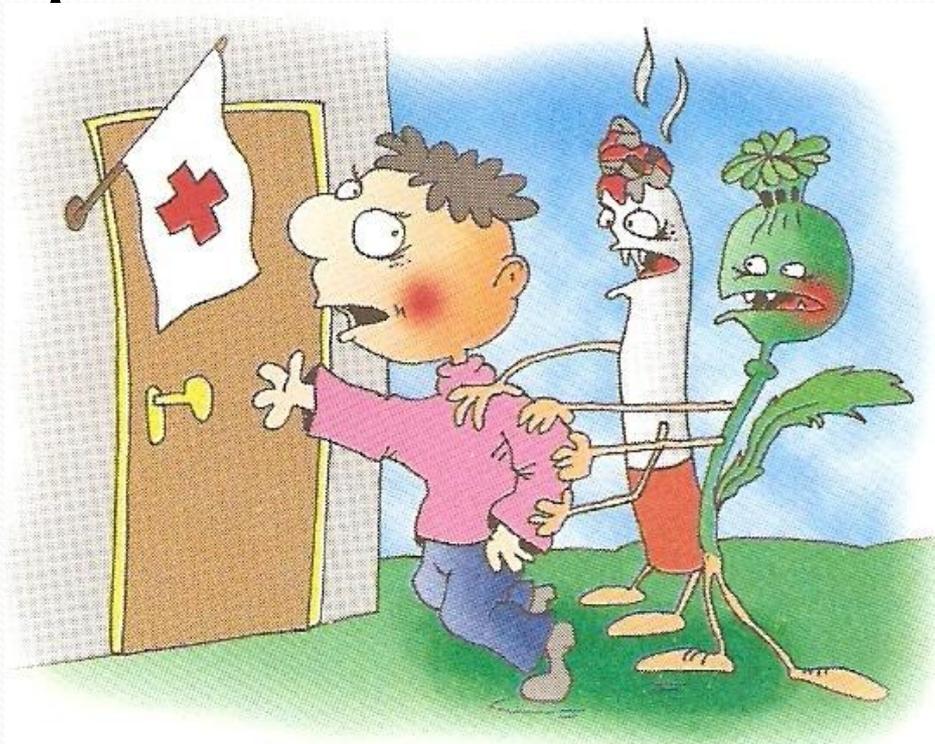
- Ограничить употребление соли, сахара, жиров
- Употреблять больше овощей, фруктов
- После 19 - 20 часов или не принимать пищу или принимать молоко, кефир
- Кушать медленно

Вредные привычки

Курение табака

Употребление алкоголя

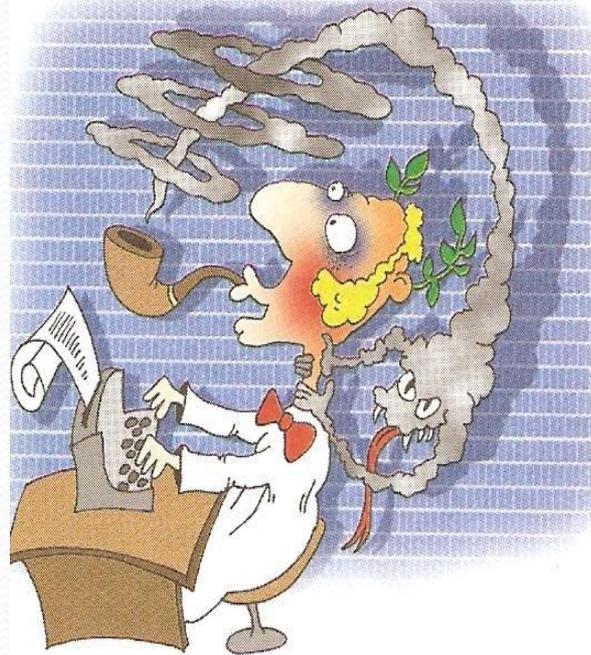
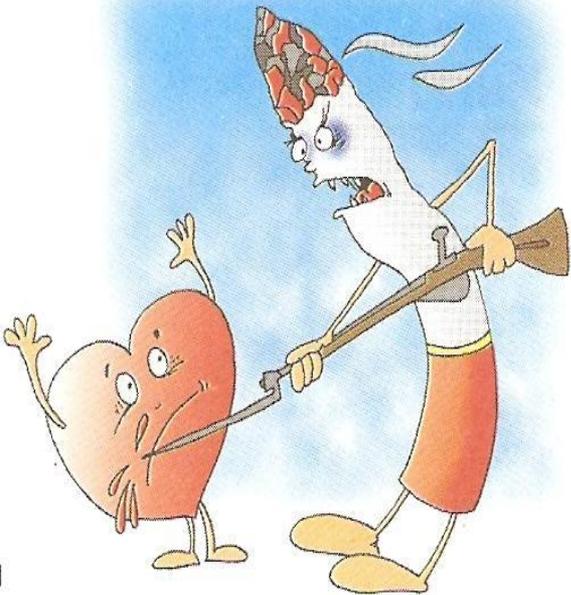
Наркомания



Табакокурение

Курение табака или табакокурение - это зависимость от никотина.

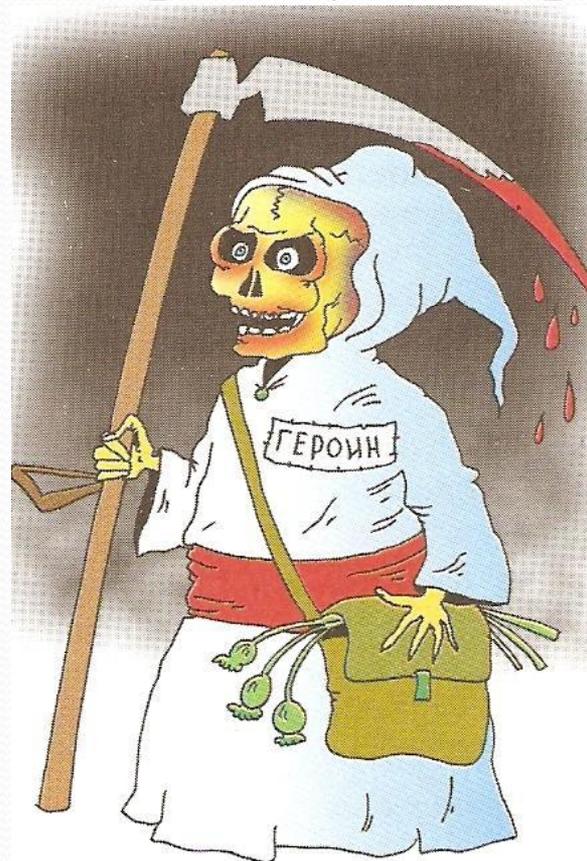
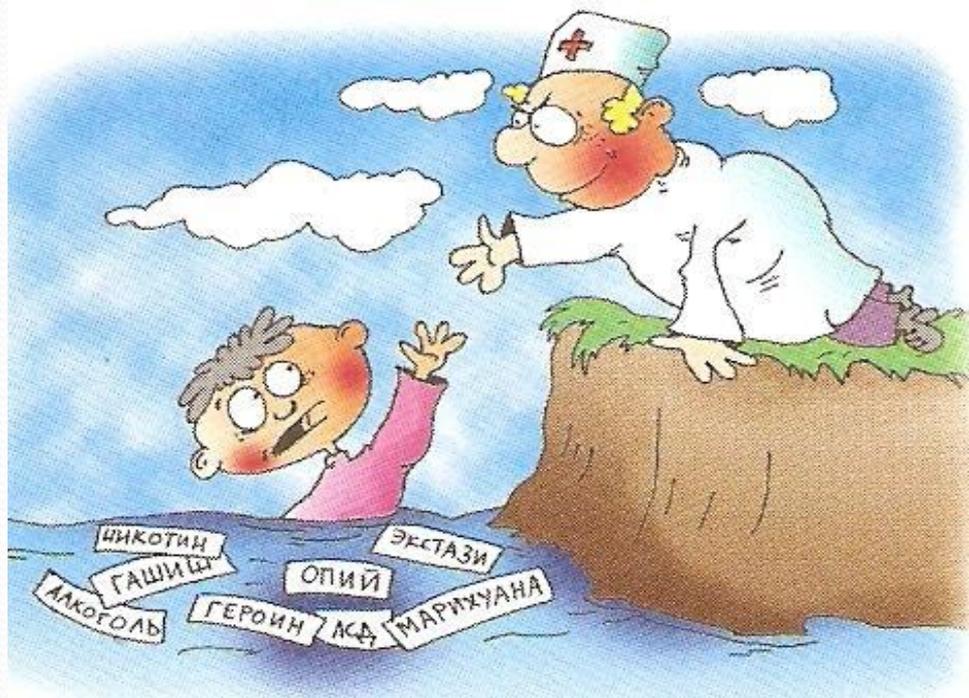
Никотин – сильнодействующий яд, который действует на основные органы: головной мозг, лёгкие, сердце, почки. Огромный вред курение приносит сердцу.



Наркомания

Наркомания – одно из самых опасных заболеваний, которое уносит тысячи людей.

Наркотики – сильнодействующие вещества. Они вызывают возбуждённое состояние и парализуют нервную систему.



Алкоголизм

Алкоголизм – хроническое заболевание, оказывающее вредное влияние на головной мозг, сердце, печень, почки.



Положительные эмоции



При отрицательных эмоциях

рекомендуется:

- Погулять на свежем воздухе
- Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов
- Почитать
- Послушать музыку
- Заняться спортом

Г) труд и отдых

Что мы знаем о здоровье?

2. Что относится к физическому труду?

- А) чтение книги
- Б) уборка квартиры
- В) наблюдение за бабочкой
- Г) выполнение уроков

3. Что относится к учебному труду?

- А) уборка листьев осенью
- Б) мытьё посуды
- В) работа с учебником
- Г) посадка саженцев

4. Что относится к соблюдению правильного режима питания?

- А) есть разнообразные фрукты и овощи
- Б) есть много сладкого

В) всегда есть какую-то одну пищу

Г) не успел пообедать, можно больше съесть за ужином

5. Как можно уберечь себя от травм?

- А) не бежать
- Б) не прыгать
- В) быть всегда осторожным и внимательным
- Г) не играть

Ответы

1. Какие два основных вида деятельности составляют режим дня?
Г) труд и отдых
2. Что относится к физическому труду?
Г) выполнение уроков
3. Что относится к учебному труду?
В) работа с учебником
4. Что относится к соблюдению правильного режима питания?
А) есть разнообразные фрукты и овощи
5. Как можно уберечь себя от травм?
В) быть всегда осторожным и внимательным
6. Что поможет уберечь себя от простудных заболеваний?
Г) одеваться «по погоде»

Вывод

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – умение правильно жить, разумно относиться к своему здоровью.

