



Блохина Зинаида Васильевна
учитель начальных классов
МОУ «Узуновская СОШ»

**«Здоровье до того
перевешивает все остальные
блага, что здоровый нищий
счастливее больного короля»**

А.Шопенгауэр





Пословицы

- Чистота – залог (здоровья)

- Здоровье в порядке – спасибо - (зарядке)

- Если хочешь быть здоров - (закаляйся)

- В здоровом теле – здоровый ... (дух)

- Кто аккуратен, тот людям
(приятен)

- Чистота – лучшая (красота)

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах,
сливочном масле,
печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?

В citrusовых фруктах,
смородине, клюкве,
бруснике, капусте,
луке, картофеле.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрой
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Витамин D

Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.



Где найти?

В рыбе, сливочном масле,
яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается
под воздействием
солнечных лучей.

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах,
моркови, капусте,
яблоках, шпинате,
печени, яйцах.

Витамин Е

Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах,
зёрнах злаков,
растительных маслах.



Распорядок дня

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение





ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

профилактика заболеваний



Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Д.



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.



Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.



УГОЛОК Здоровья



Питайся правильно.



Соблюдай режим дня.



Веди активный образ жизни.



Ходи на прогулку каждый день.



Умывайся и чисти зубы утром и вечером.



Принимай ванну или душ ежедневно.



Мой руки перед едой, после прогулки и игр с домашними животными.



Закаляйся! Это укрепляет здоровье.



Соблюдай чистоту в помещении. Проветривай комнату каждый день.



Читай и пиши только при хорошем освещении.



Не сутулься! Правильная осанка – залог здоровья.



Занимайся на компьютере и смотри телевизор не дольше 30 минут в день.

ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.

С Днём Здоровья!!!

