

«Путешествие  
по стране  
здоровья»

- ▶ Эпиграф:
- ▶ Единственная красота, которую я знаю, –это здоровье.

▶ Г. Гейне.



Утром ранним кто-то странный  
Заглянул в мое окно,  
На ладони появилось  
Ярко рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Тонкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом,  
Поздоровалось со мной!

ОСТРОВ  
МЕЧТЫ

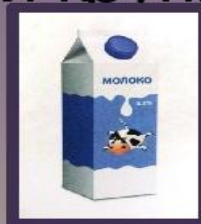


► Без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья. При встрече мы друг другу говорим «здравствуйте». Это значит, что мы всем желаем здоровья!

- Первое правило здорового образа жизни – это здоровое питание .

## **ЗАПОМНИ!**

Полезно есть разные продукты:  
овощи и фрукты, молочные продукты,  
мясо и рыбу, хлеб и крупы.



# Игра «Полезно, вредно»



- ▶ 1. Сухость кожи, тусклые волосы, ломкость ногтей - нехватка витамина А.





1. 2. Расстройство сна, повышенная возбудимость,  
потеря аппетита - это нехватка витамина В<sub>6</sub>.



3. Мышечная слабость, отдышка и сердцебиение свидетельствуют о дефиците витамина В<sub>1</sub>.



4. Слабость, головокружение, повышенная утомляемость, частые простуды - верный признак нехватки витамина С.



ВИТАМИН

D

▶ Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

▶ *Режим – это установленный  
распорядок жизни человека, который  
включает в себя труд, питание,  
отдых и сон.*



ЗИМА

ДЕКАБРЬ

ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

МАРТ

АПРЕЛЬ

МАЙ

# МОЙ РЕЖИМ ДНЯ

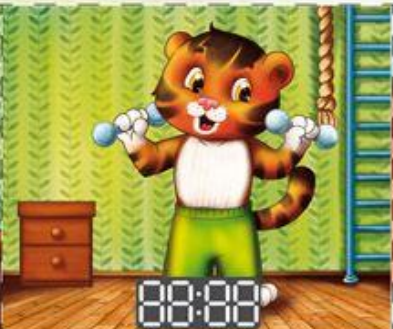
ВЕСНА



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00



00:00

ОСЕНЬ

СЕНТЯБРЬ

ОКТЯБРЬ

НОЯБРЬ

ИЮНЬ

ИЮЛЬ

АВГУСТ

ЛЕТО



Здоровый образ жизни – это еще и занятия спортом.



Нужно помнить о правилах гигиены.  
Грязные руки, немытые ягоды, овощи и  
фрукты служат основной причиной  
заражения острыми кишечными  
инфекциями.





**Правило здорового образа жизни: если хочешь быть здоров - закаляйся!**



«ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!».



- ▶ - Заботиться о своём  
здоровье должен  
каждый человек.
- ▶ Главное – захотеть быть  
здоровым!

Спасибо  
за внимание!