

«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

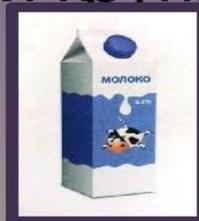


► Без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья. При встрече мы друг другу говорим «здравствуйте». Это значит, что мы всем желаем здоровья!

- 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 В₆.



3. Мышечная слабость, отдышка и сердцебиение свидетельствуют о дефиците витамина В₁.



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!