

**Мы -  
за здоровый образ  
жизни!**



С детства попробуйте это  
понять!

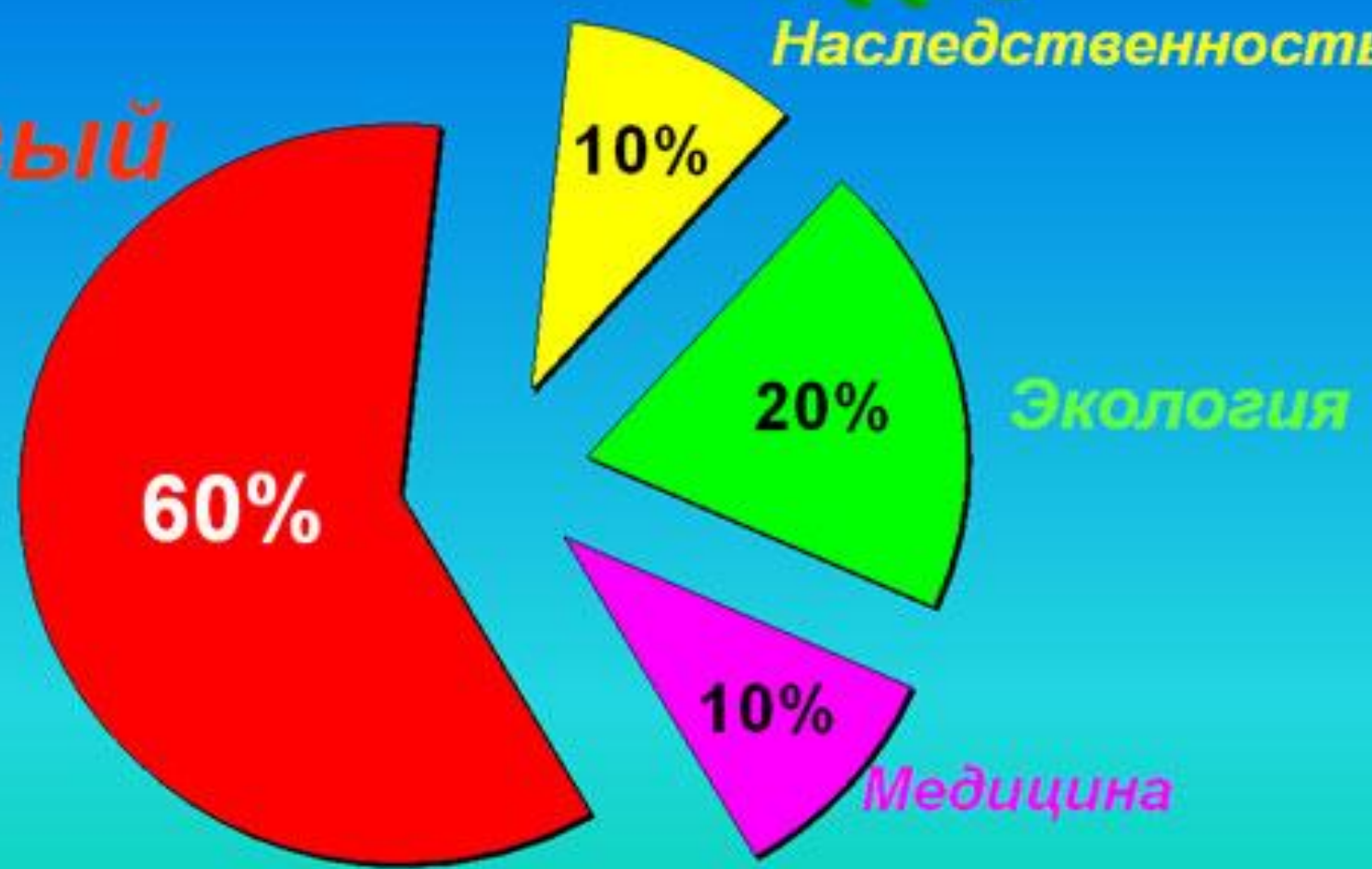
Главная ценность - это  
здоровье! Его не купить, но  
легко потерять.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) —  
образ жизни отдельного  
человека с целью профилактики  
болезней и укрепления  
здоровья.

Здоровье – это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не просто

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



# Путешествие на поезде здоровья



*Станция «Гигиена»;*  
*Станция «Зубы»;*  
*Станция «Режим»;*  
*Станция «Зрение»;*  
*Станция «Движение»;*  
*Станция «Питание»*

# Станция «Гигиена»



# Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

# Станция «Зубы»



**Коля чистит зубки  
пастой,**

**Говорит нам: « Я  
зубастый!»**

**Зубки Коли – белый ряд  
И нисколько не болят.**



# Станция «Режим»;

## Режим дня школьника

Пробуждение  
Утренняя зарядка  
Завтрак  
Занятие в школе  
Обед  
Прогулка  
Приготовление уроков  
Ужин  
Свободное время  
Сон



# Станция «Зрение»

## Гигиена зрения.

- *Соблюдайте правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности*
- *Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Сейчас с нами проведёт зарядку для глаз Макеева Арина.*

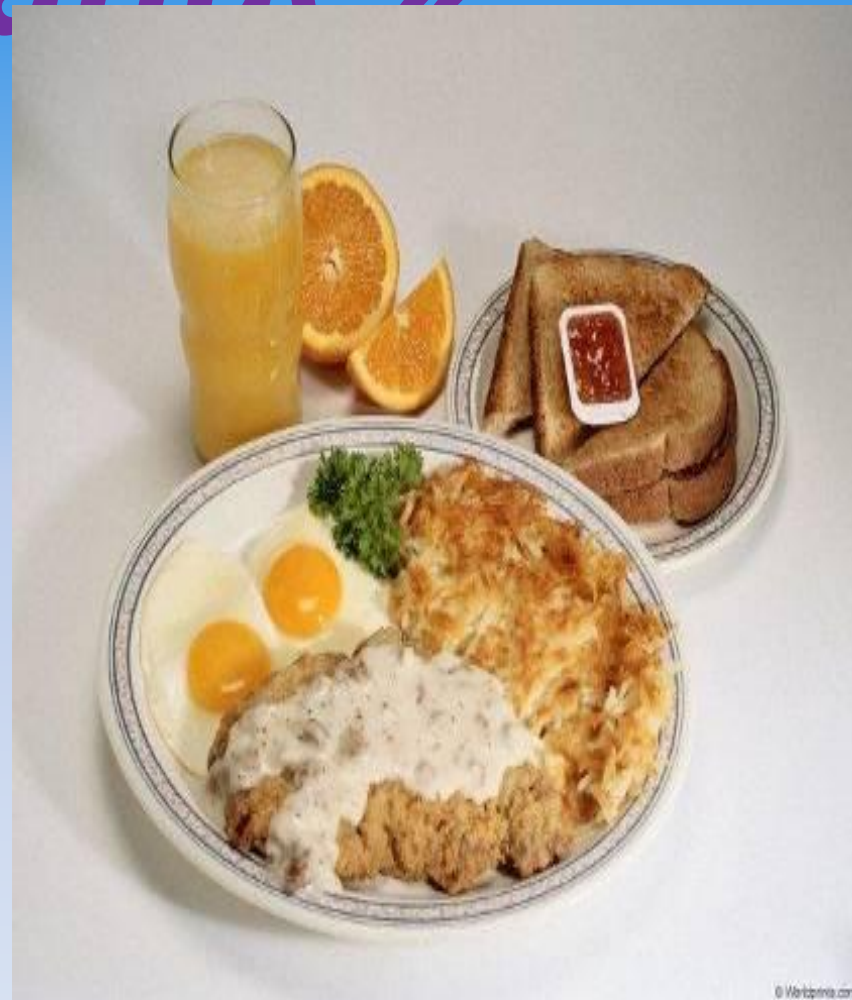


# Станция «Движение»;

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- Что дает занятие спортом? (*Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.*)

# Станция «Питание»

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Удачи Вам и  
благополучия!

