

Здоровый образ жизни

Подготовила:

КИСЛЯКОВА ДАРЬЯ 9б кл

- **«Здоровье – это главное жизненное благо»**



«Букет цветов» - наше здоровье. А из каких же «цветов» оно состоит?



- Первый цветок

Режим дня



Режим дня – это особая система распределения времени на сон, время еды, прогулок, игр и занятий.











Одно из самых трудных дел –
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час – уметь всё время
Иметь на всё свой час и время:
И на веселье, и на труд.
На шум и шутки пять минут.
И на потеху – сладкий миг.
И долгий час на чтение книг!



Распорядок дня

- 7.00 - Подъем
- 7.00-7.30 - Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет
- 7.30 -7.50 - Утренний завтрак
- 7.50 - 8.20 - Дорога в школу
- 8.30 - 12.30 - Занятия в школе
- 12.30 - 13.00 - Дорога из школы
- 13.00 -13.30 - Обед
- 13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон
- 14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
- 16.00 - 16.15 - Полдник
- 16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий
- 17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе
- 19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия: чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, помощь семье.
- 20.30 - Приготовление ко сну



Подъём
7.00



Зарядка
7.10

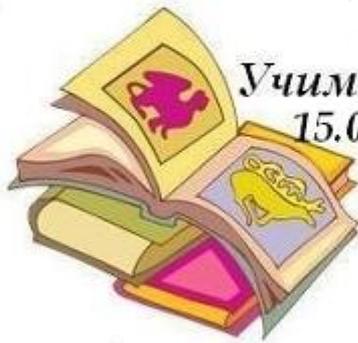


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00



19-30
Отдых



Сон
10.30

Второй цветок:

- **Активный образ жизни**



В активный образ жизни входят:

- **Личная гигиена**
- **Занятия физкультурой**
- **Прогулки на свежем воздухе**
- **Утренняя зарядка**









Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вам вовек не одолеет.
Только помните, друзья,
Крепким стать нельзя мгновенно —
Закаляйтесь постепенно.



Третий цветок :

- Здоровое питание



В здоровое питание входят несколько правил:

- Ешь больше фруктов и овощей, богатые витаминами
- Принимай витамины
- Ешь 3 – 4 раза в день
- Мой руки до и после еды



От кого _____
Откуда _____

Кемеровская
область

Почтовый индекс отправителя

Кому _____

Куда _____

От Карлосона

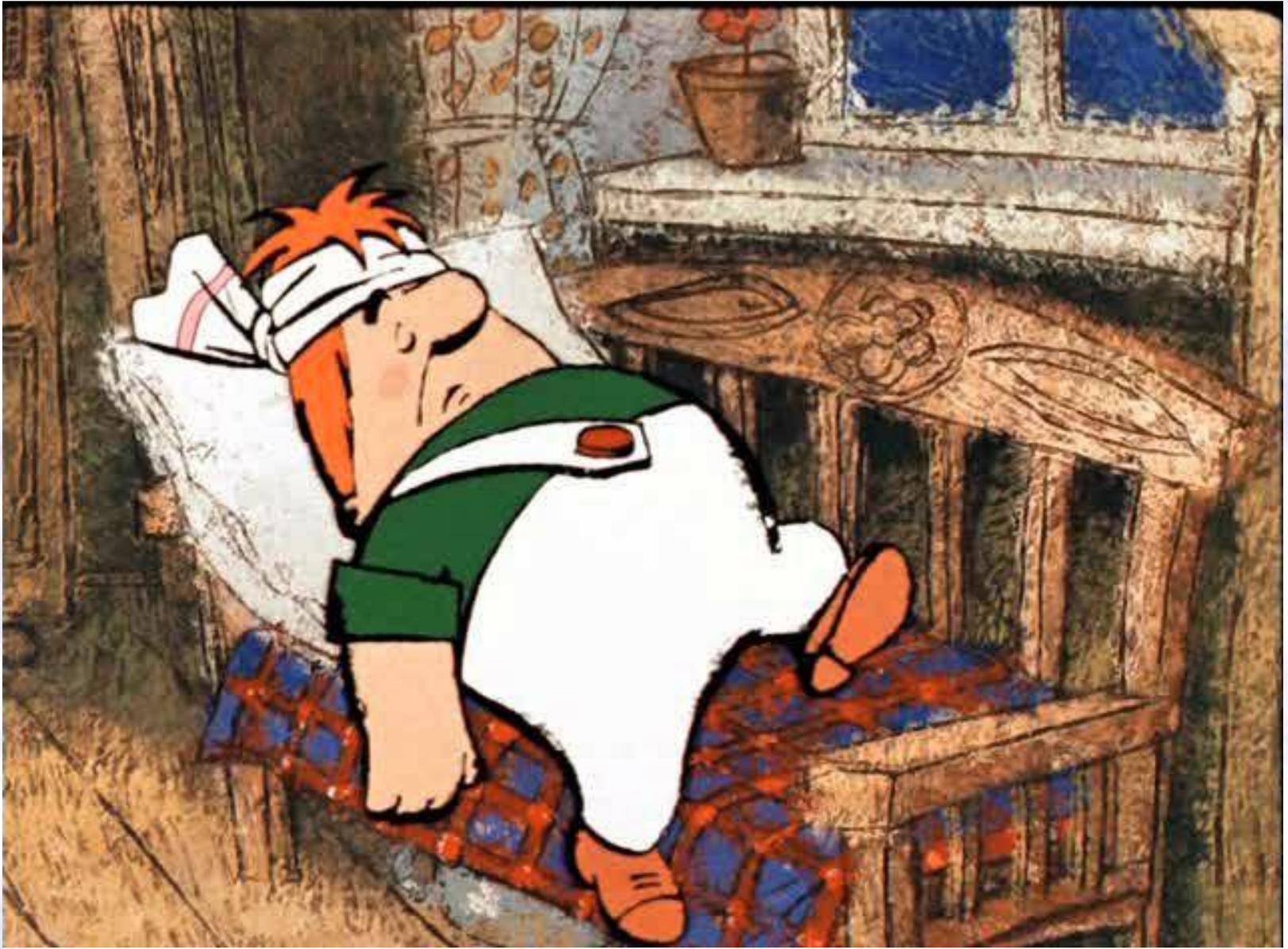
Почтовый индекс получателя



Вкладыш «Кабутский», Шорский национальный парк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

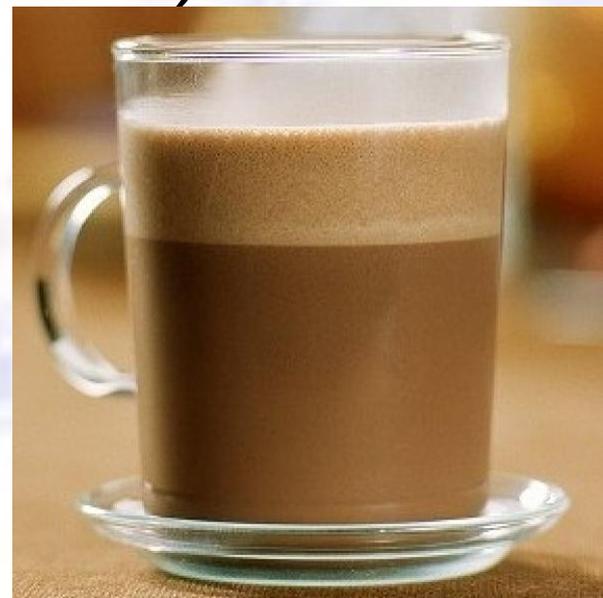
- «Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».



Правильное питание (приблизительное меню)

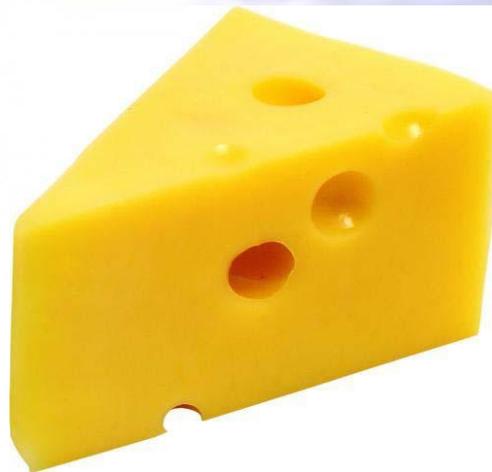
Завтрак:

- Кукурузные хлопья
- Яблоко
- Богатый витаминами йогурт
- Какао



Обед:

- Суп
- Салат из овощей или фруктов
- Гречневая каша с курицей
- Компот из сухофруктов
- Кусочек сыра



Полдник

- Творожная запеканка
- Сок



Ужин:

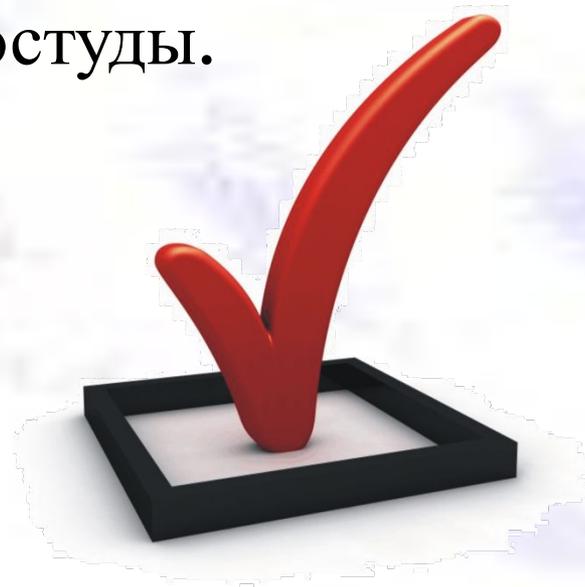
- Омлет
- Стакан молока с медом
- Печенье



- С помощью правильного питания можно поправить или улучшить свое здоровье!



Не забывай в числе других продуктов
Побольше кушать овощей и фруктов.
Овощи и фрукты любят все на свете.
Взрослые и дети секреты знают эти.
Виноград и вишня лечат все сосуды,
Абрикос - для сердца, груша от простуды.
Апельсин, как витамин,
Знают все — не заменим.



Четвертый цветок:

- Положительные эмоции



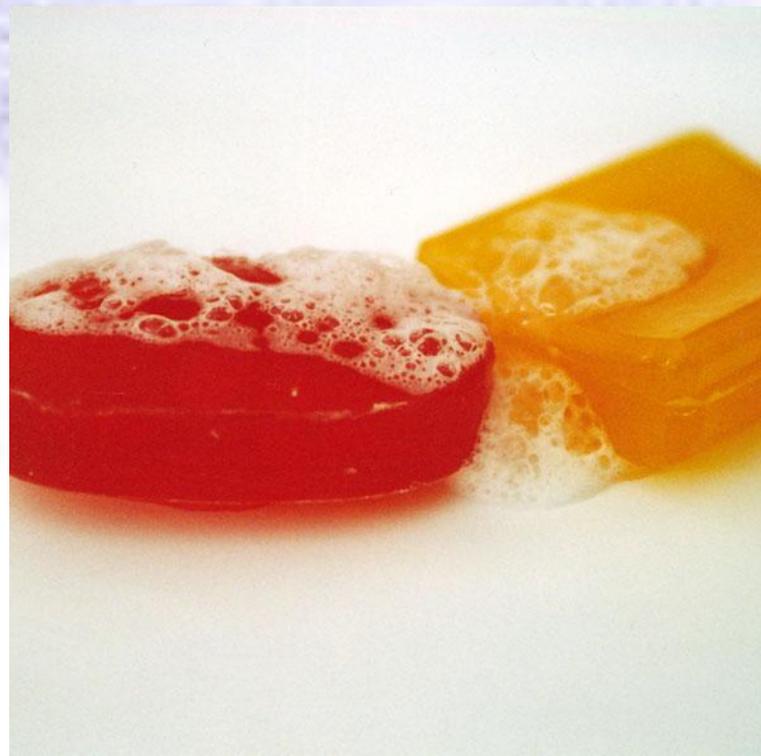
Загадки:

Гладко, душисто,

Моеет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это такое?



Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Микробов всех повыгнала



Хожу, брожу не по лесам,
А по челкам, волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у хищных медведей



Говорит дорожка — два вышитых конца:

-помойся хоть немножко, хоть грязь смой с
лица!

Иначе, ты в полдня испачкаешь меня



Лег в карман и караулю
Реву, плаксу, и грязную.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос



Каждый твердо должен
знать:
Здоровье нужно сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомни, ведь здоровье
В магазине не купить!
Приоткрыли тайну мы,
Как здоровым в жизни быть:
Кушать что и чем лечиться
И по жизни не грустить.

Посмотри вокруг: как мило
В небе солнышко проплыло,
Из земли растет цветок,
Слышен птичий голосок.
Утром ты, глаза открыв,
Поприветствуй этот мир,
Пожелай себе удачи –
О плохом и так судачат!

Создай свое ты настроенье!
Пускай вся жизнь будет
везеньем!
Дружи со спортом –
закаляйся,
Стань альпинистом – с гор
спускайся!

Советов много дали мы.
Не сложно всех их
соблюсти.

Стремитесь к жизни без
болезней, Старайтесь
есть все, что полезно.

О нас чаще вспоминайте
И если что – не
унывайте.

Вы совершенствуйте
себя –

Для этого и жизнь дана!



tsvet073

© Copyright All Rights Reserved