

ЦВЕТОК ЗДОРОВ ЬЯ



Автор:
учитель начальных классов
МАОУ «СОШ № 2» г. Подачи
Мухаметшина Эльвира
Рашитовна

**ЗДОРОВЬЕ -
ЭТО ГЛАВНОЕ
ЖИЗНЕННОЕ
БЛАГО**

Я.КОРЧАК

ПРИВЫЧКИ

$72-70$

$45-8$

$34+36$

$17-9$

$43+3$

$50+22$

$56+16$

$90-40$

Р	В	К	И	Ч	Ы	П
8	37	70	72	50	46	2

ПРИВЫЧКИ



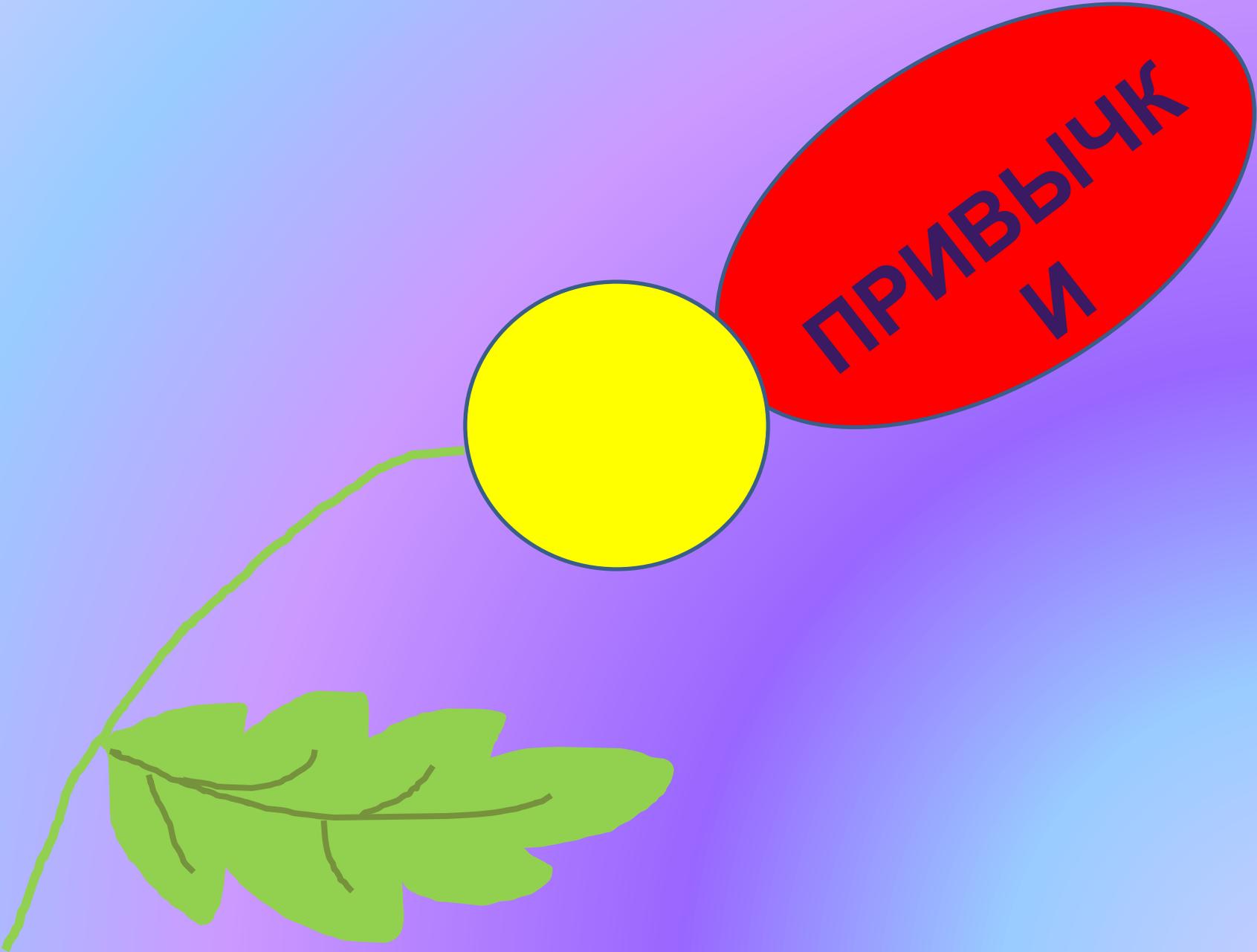
ПОЛЕЗНЫ

?^е



ВРЕДНЫЕ

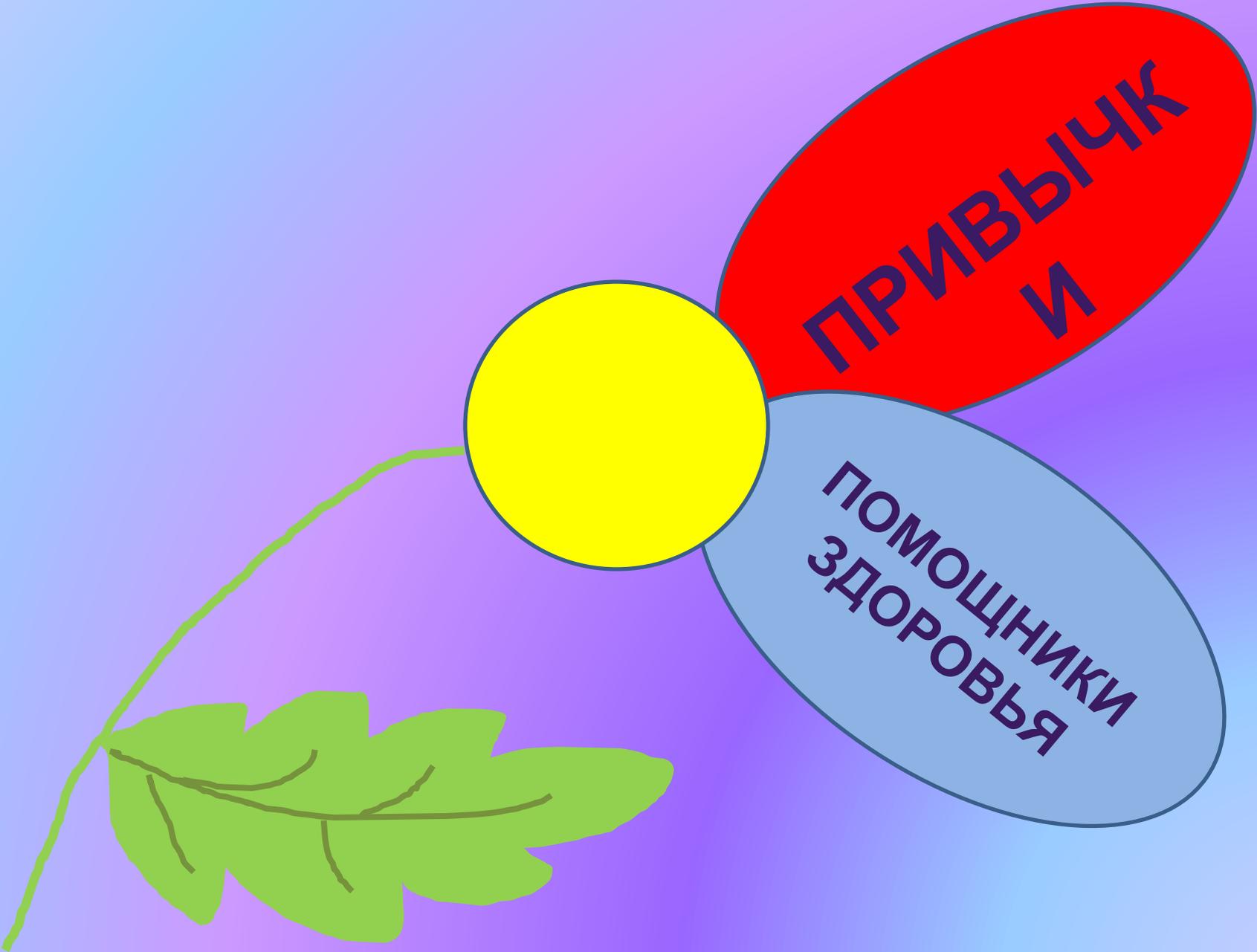
?



ПРИВЫЧК
И

Помощники здоровья





**ПРИВЫЧК
И**

**ПОМОЩНИКИ
ЗДОРОВЬЯ**

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

8	ЧЕШЬ	1	ЗА	6	ЛИ	4	СЯ,
5	ЕС	11	РОВ	9	БЫТЬ	3	ЛЯЙ
7	ХО	2	КА	10	ЗДО	12	!



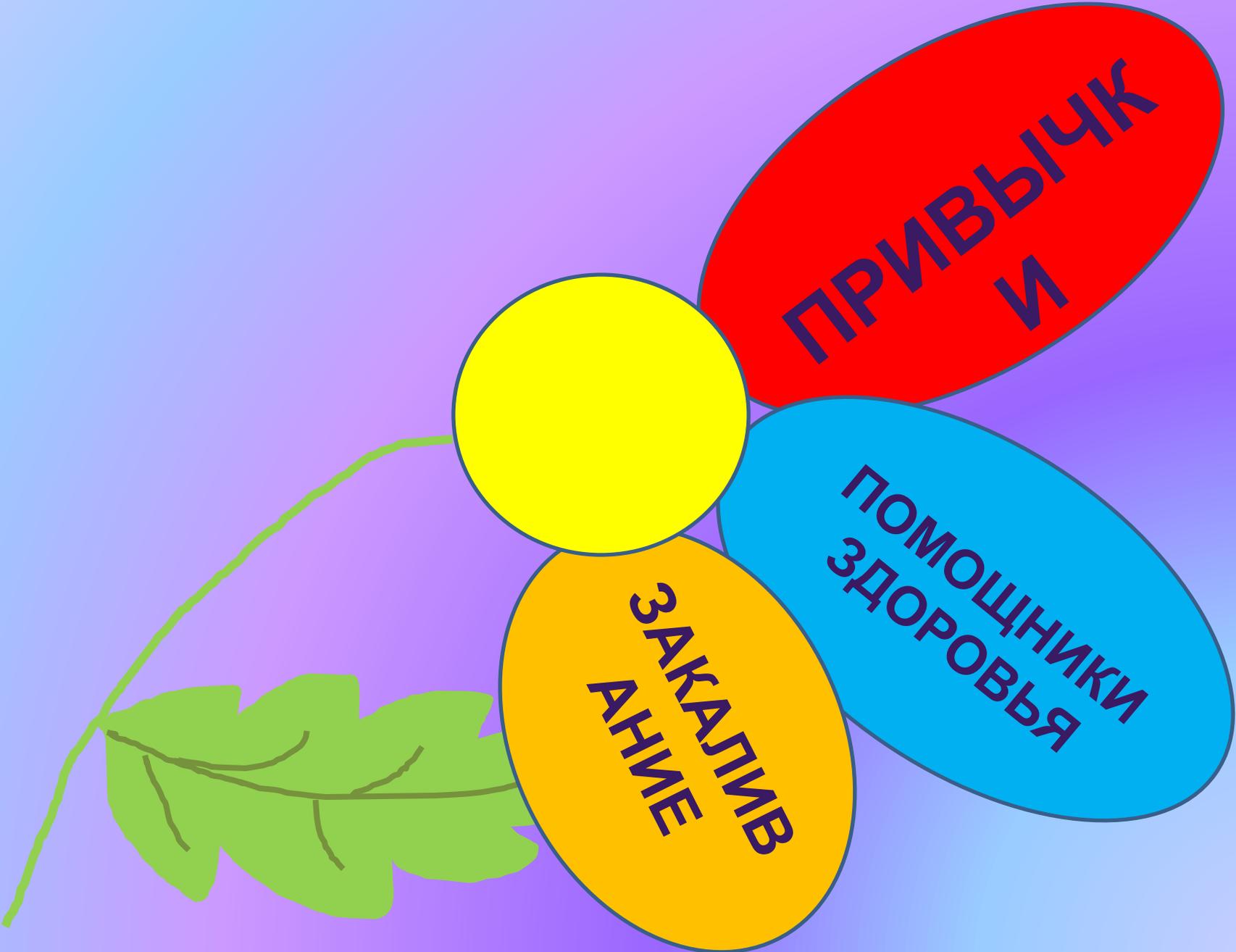
**Суворов
Александр
Васильевич**

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- 1. Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.**
- 2. Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.**
- 3. Закаливание можно начинать без консультации с лечащим врачом.**
- 4. Чтобы поскорее загореть необходимо несколько часов подряд находиться на солнце.**
- 5. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.**
- 6. Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов**



**ПРИВЫЧК
И**

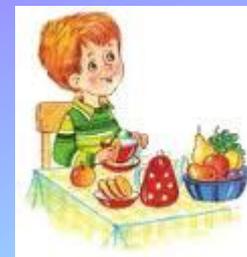
**ПОМОЩНИКИ
ЗДОРОВЬЯ**

**ЗАКАЛИВ
АНИЕ**

РЕЖИМ ДНЯ



РЕЖИМ ЖИЗНИ



Режим дня

Подъем	07.00
Гимнастика, душ, уборка постели	07.00 -07.30
Завтрак	07.30 -07.50
Прогулка, помощь по дому	07.50 -08.20
Приготовление дом. задания	08.20 -10.00
Второй завтрак	около 11 часов
Свободные занятия, чтение, музыка, помощь по дому	11.00 -12.30
Обед, сбор в школу.	12.30 -13.00
Дорога в школу	13.00 -13.30
Занятия в школе	13.30 -17.30
Прогулка, спортивные игры на воздухе	17.30 -18.00
Ужин и свободные занятия, помощь по дому	18.00 -20.00
Приготовления ко сну, умывание	20.00 -20.30
Сон	21.00



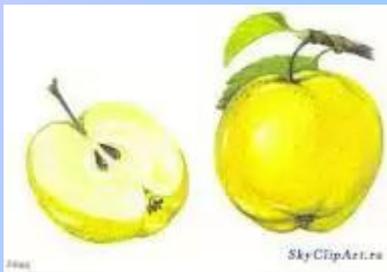
**ПРИВЫЧК
И**

**ПОМОЩНИКИ
ЗДОРОВЬЯ**

**ЗАКАЛИВ
АНИЕ**

**РЕЖИМ
ДНЯ**





ВИТАМИН

Ы

А : морковь, масло, яйца, печень.

В : семечки, мясо, масло, творог.

С : шиповник, болгарский перец, лимон.

Д : рыбий жир, икра.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

УГЛЕВОДЫ - хлеб, крупы, картофель, макаронны, фрукты, кондитерские изделия.

ЖИРЫ - сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.

БЕЛКИ - творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

Правила приема пищи

- 1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.**
- 2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.**
- 3. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.**
- 4. Еда должна быть разнообразной и вкусной.**
- 5. Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть – выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.**



ГИГИЕНА





СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ

БЫСТРОГО И ЛОВКОГО

ТОТ ЗДОРОВ И
БОДР

КТО ЛЮБИТ СПОРТ

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

БОЛЕЗНЬ НЕ
ДОГОНИТ



Рекомендации

- приучи себя проси**И**паться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же вре





**желаем вам
крепкого здоровья!**

