

# ЦВЕТОК ЗДОРОВ ЬЯ

A stylized flower with seven petals in various colors: blue, green, yellow, orange, red, and light orange. The petals are arranged in a circular pattern around the text.

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**

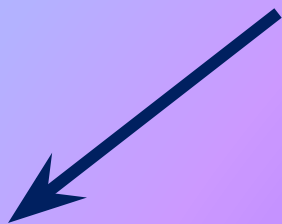
**50 + 22**

**56+16**

**90-40**

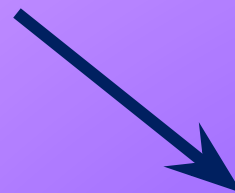
<b>Р</b>	<b>В</b>	<b>К</b>	<b>И</b>	<b>Ч</b>	<b>Ы</b>	<b>П</b>
<b>8</b>	<b>37</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>2</b>

# ПРИВЫЧКИ



**полезны**

**?**<sup>е</sup>



**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

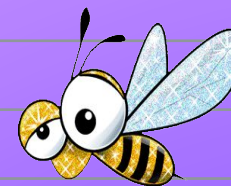


# РЕЖИМ ЖИЗНИ



# 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  
ДОБЕЖИТ



# 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!**

