



**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики



Здоровый Образ Жизни.

**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

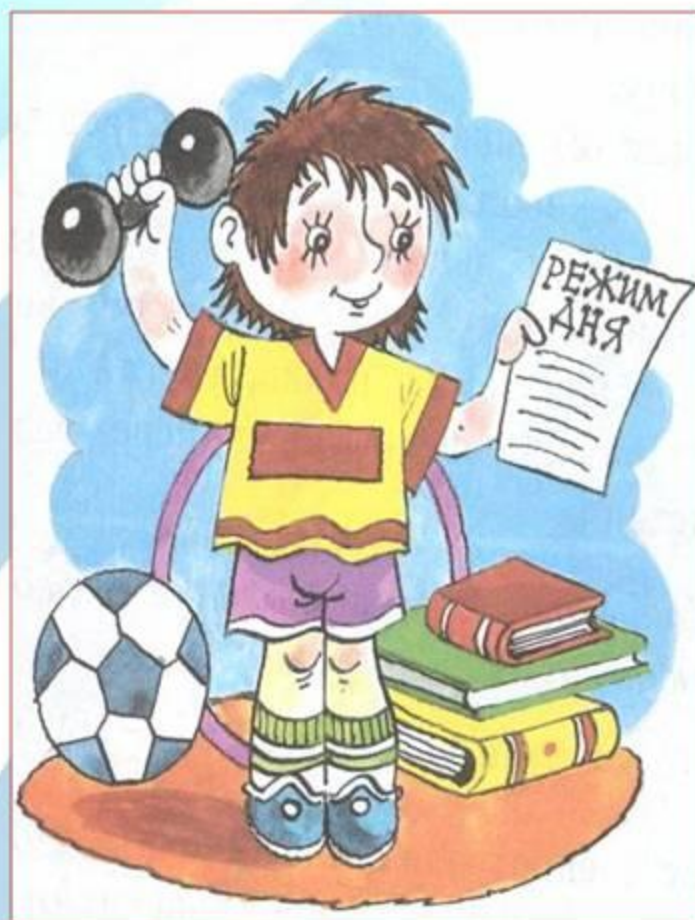


СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



Режим дня способствует:

- нормальному росту и развитию организма детей,
- укрепляет их здоровье,
- прививает полезные привычки, навыки,
- содействует укреплению их воли.



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес,
жирное мясо, подсолнечное масло, торты,
«Сникерс», морковь, капуста, шоколадные
конфеты, яблоки, груши, хлеб

Полезные продукты

Рыба
кефир
геркулес
подсолнечное масло
морковь
капуста
яблоки
груши
хлеб

Неполезные продукты

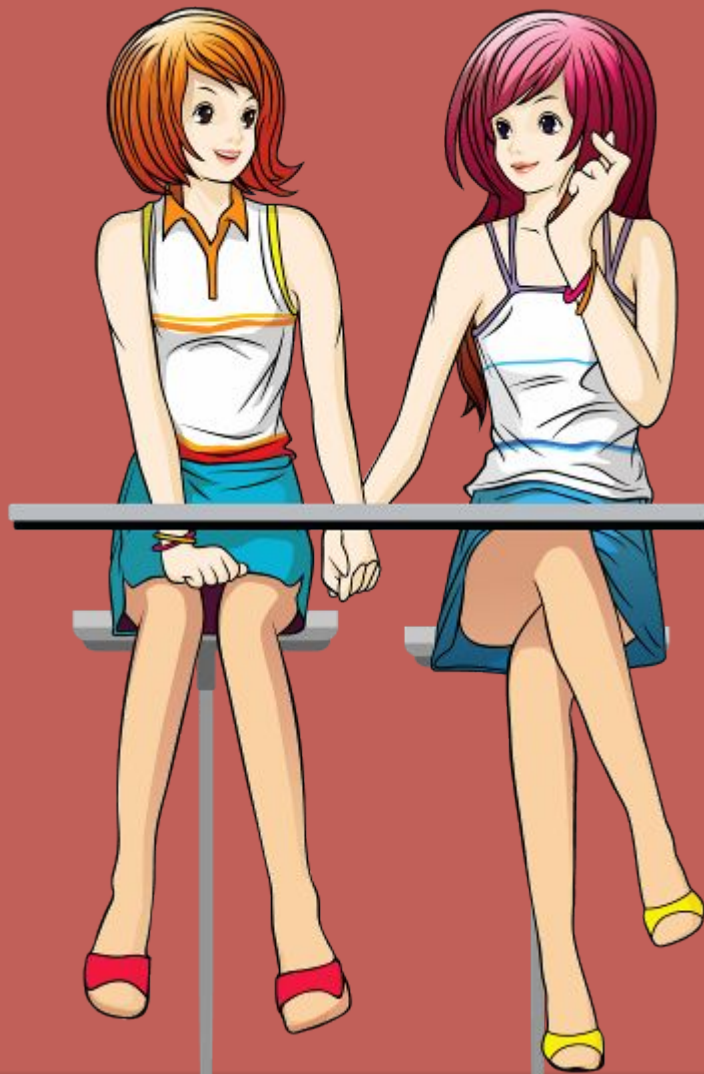
Пепси
фанта
чипсы
жирное мясо
торты
«Сникерс»
шоколадные конфеты

Сколько раз в день необходимо питаться?

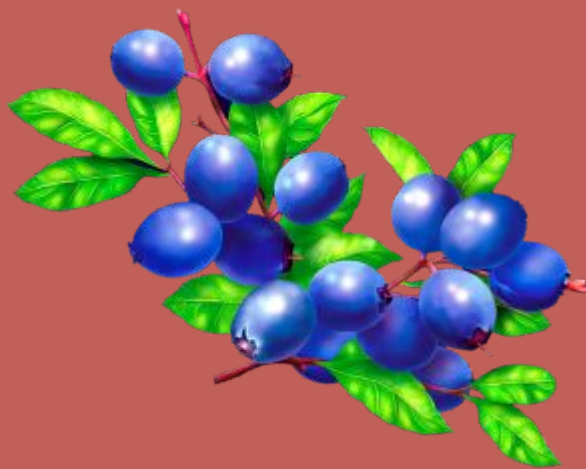
1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.



«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»



Кашу можно сделать более
вкусной



Меню



1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба, картофельное пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.



Чем можно заняться после обеда?

- Попрыгать
- Почитать книгу
- Порисовать
- Потанцевать
- Побегать
- Поиграть с конструктором



Полдник

Можно на полдник есть булочки,
вафли, печенье с чаем, соком или
МОЛОКОМ



Молочные продукты



Пора ужинать

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие



Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

- Хлеб
- Колбаса

Продукты животного происхождения

Молоко

Сахар

- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного происхождения



Золотые правила питания

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.



Вывод:

Каждый человек должен
заботиться о своем
здоровье. Ведь никто не
позаботится о тебе
лучше, чем ты сам.



Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ