



**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



СОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



# 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

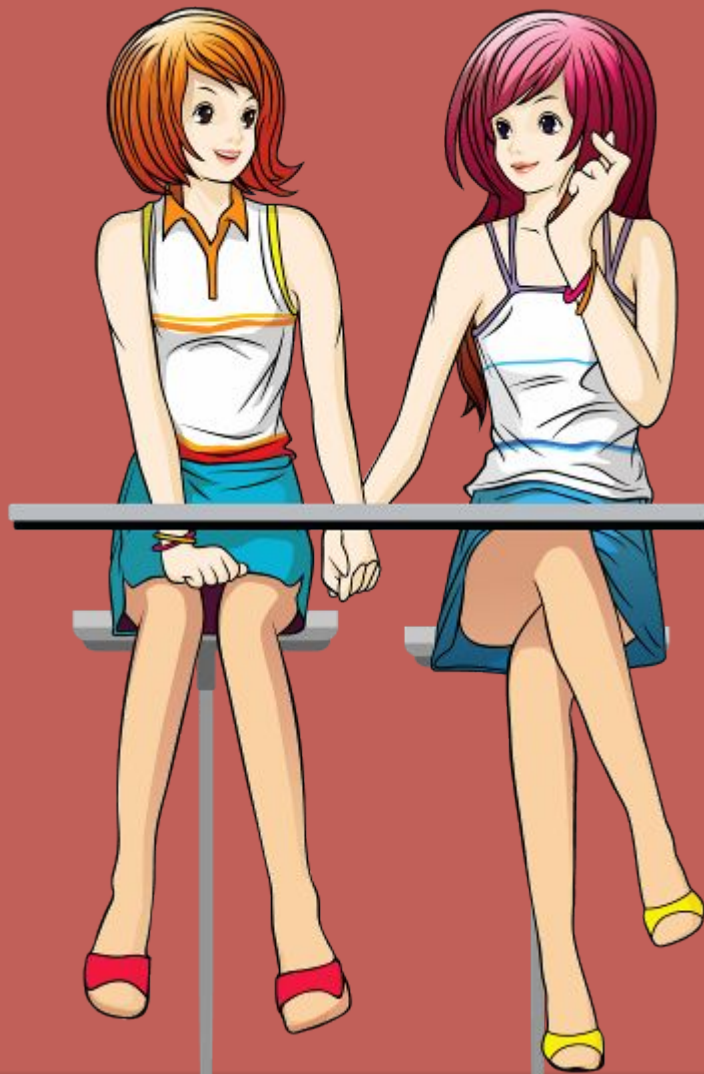
# Сколько раз в день необходимо питаться?

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

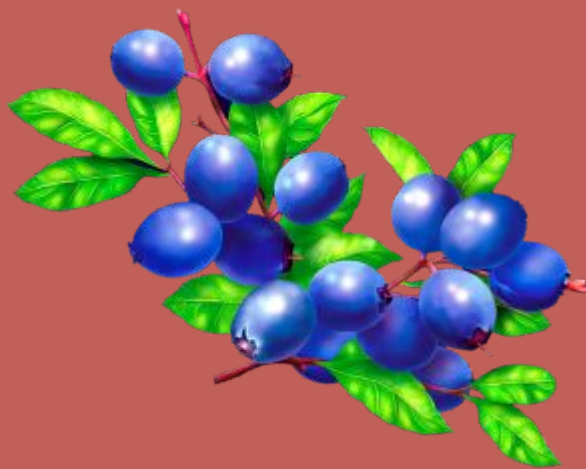




«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»



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