

Презентация на тему: «Здоровый образ жизни»

Выполнила:

учитель нач. классов

МКОУ «Рогачевская СОШ»

Струкова Светлана Юрьевна.

ЗДОРОВЬЕ



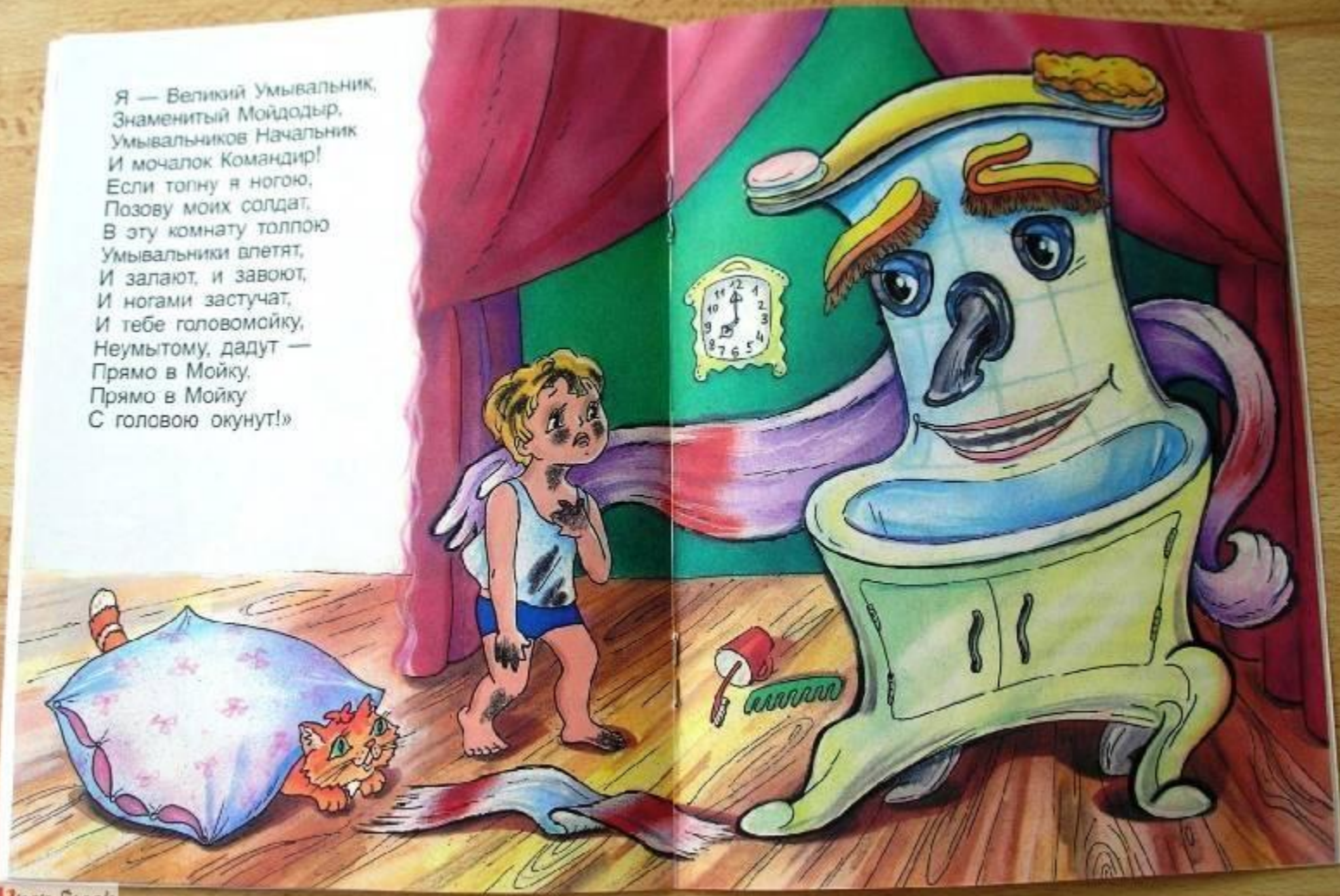
Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.

Распорядок дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Свободное время (игры, телевизор).
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).
11. Подготовка ко сну.



Я — Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников Начальник
И мочалок Командир!
Если толкну я ногою,
Позову моих солдат,
В эту комнату толпою
Умывальники влетят,
И залают, и завоют,
И ногами застучат,
И тебе головомойку,
Неумытому, дадут —
Прямо в Мойку,
Прямо в Мойку
С головою окунут!»





fotolia.com



#49711234



Вредные продукты:



чипсы



пицца



газированные напитки



сухарики



кондитерские изделия



гамбургер

4.Здоровая пища

Что относим к здоровой пище?

- Круглый толстячок
Подставил солнышку
бочок,
Солнышко пригрело-
Всё тело покраснело.



- Скромная девица
В сарафан рядится,
Сарафан красный,
Длинный, атласный.
Спряталась краса-
Да торчит коса.

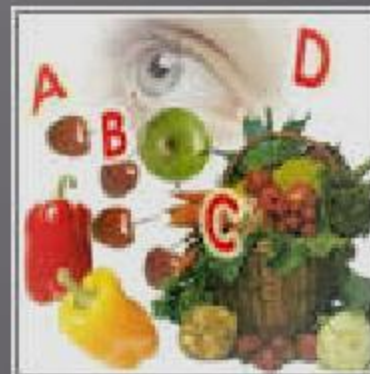


- Сидит Степан-
Толстый кафтан,
Шапка с перьями.
А снимет слёз
Степан
Свой кафтан-
Будет океан.



- Кудрява, зелена,
Нарядом скромна,
Мужским именем
зовётся,
Нежной пряности
полна.





Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи и ягоды любить,
Все без исключения,
В этом нет сомненья!



Пословицы о здоровом питании

- *Кто хорошо жует, тот долго живет.*
- *Умеренное употребление пищи - мать здоровья.*
- *Гречневая каша-мать наша, хлебец-кормилец.*
- *Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.*
- *Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!*

Правила правильного питания.

- 1. Пища должна быть разнообразной.
- 2. Ешьте полезную пищу.
- 3. В еде знайте меру.
- 4. Тщательно пережевывайте пищу.
- 5. Перед едой мойте руки.
- 6. Питайтесь регулярно, не реже 3 раз в день.