

# Презентация на тему: «Здоровый образ жизни»

Выполнила:

учитель нач. классов

МКОУ «Рогачевская СОШ»

Струкова Светлана Юрьевна.

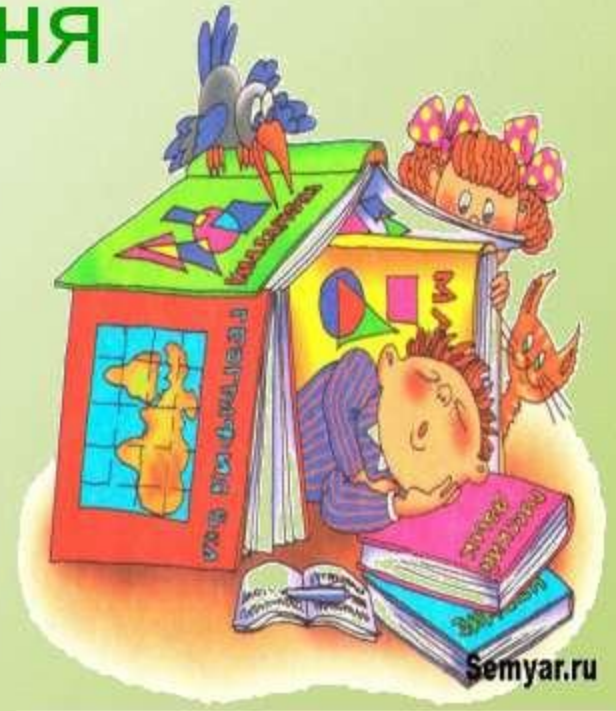
# ЗДОРОВЬЕ



**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 головоюйку,  
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.



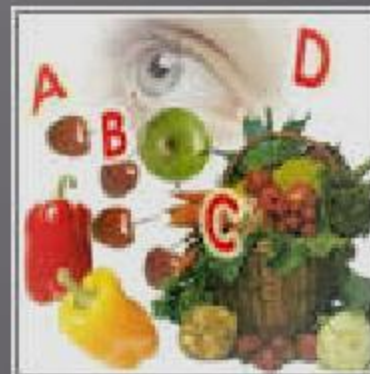
- Сидит Степан-  
Толстый кафтан,  
Шапка с перьями.  
А снимет слёз  
Степан  
Свой кафтан-  
Будет океан.



- 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.