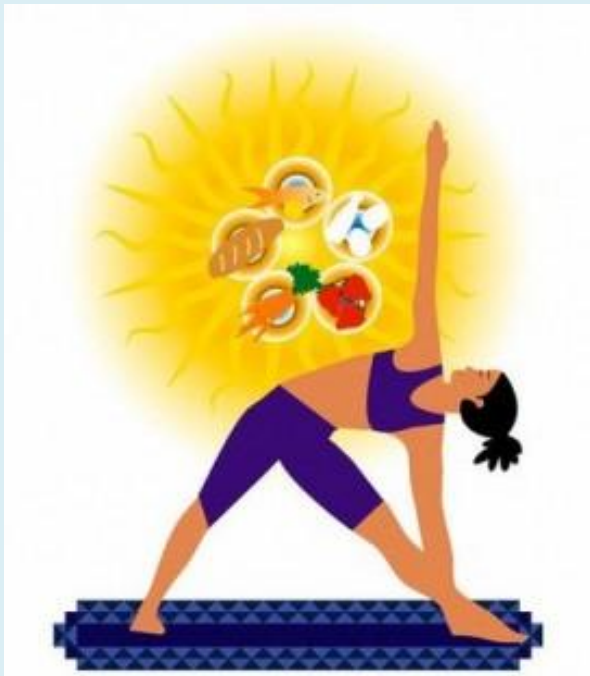


# Здоровый образ

## ЖИЗНИ



Подготовили  
ученики 4 класса  
МКОУ  
«Очкуровская  
СОШ»

# «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Я УМЕЮ  
ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ  
РАССУЖДАТЬ,

ЧТО ПОЛЕЗНО  
ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ  
ВЫБИРАТЬ



Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



# **«Профилактика лечения в бесконечности движения»**

**Занимайтесь  
физкультурой  
и  
спортом!**



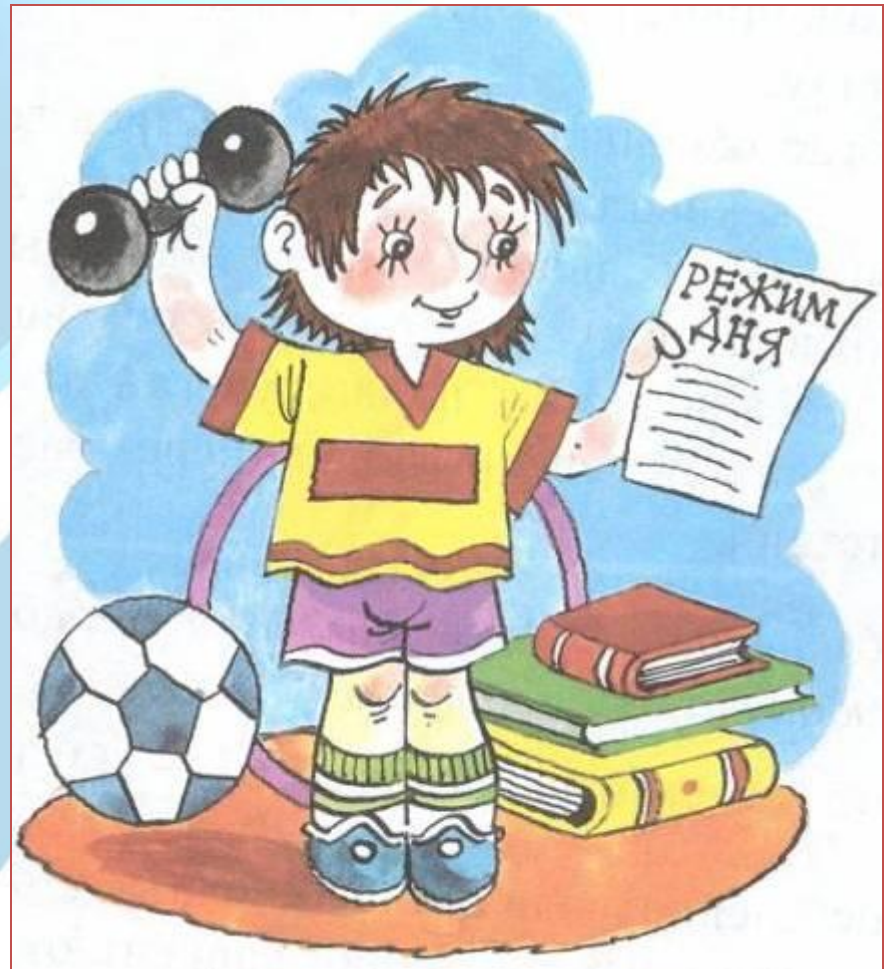
# Режим дня

1. Подъем
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



*Режим, одно из главных  
слагаемых  
здорового образа жизни*

**Режим дня –  
это  
правильное  
распределени  
е времени,  
на основные  
жизненные  
потребности  
человека.**





## РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться 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 время.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ !**

**Для жизни  
нам нужна  
энергия, и мы  
получаем её  
из еды и  
питания.**





## Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

**Морковь, капуста, помидоры.**



## Витамин В.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

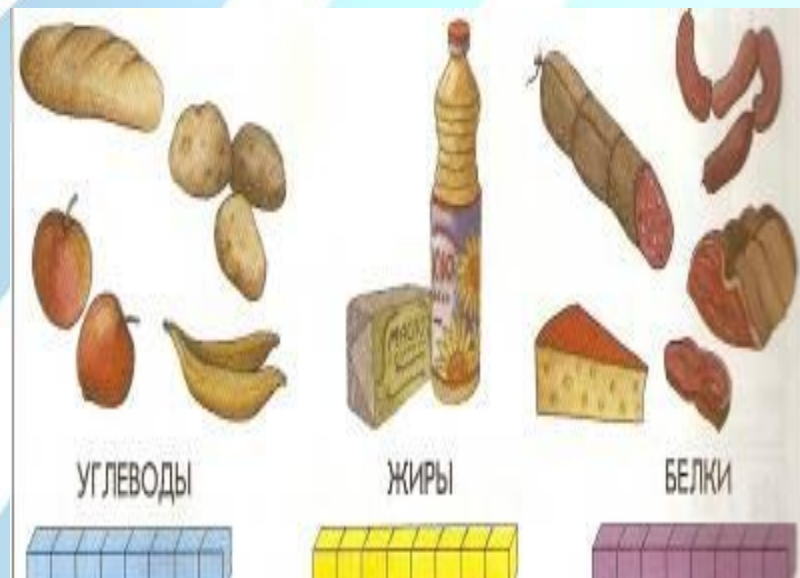
**Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.**



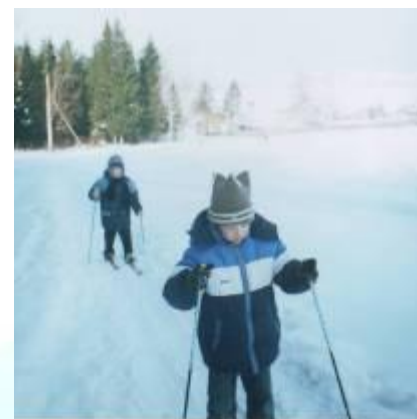
## Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

**Смородина, лимон, лук**



***Если хочешь быть здоров – закаляйся!***



**Вредная привычка –**  
закрепленный в личности  
способ поведения,  
агрессивный по  
отношению к самой  
личности или к обществу.

**Курение** - самая  
распространенная вредная  
привычка человека, которая  
приводит к никотиновой  
зависимости, что пагубно  
воздействует на организм  
человека и приводит к  
возникновению многих болезней.  
Более **3 млн.** человек на планете  
ежегодно гибнут от курения.  
До **60 %** россиян – постоянные



# Желаем всем



# ИСТОЧНИКИ:

- Интернет