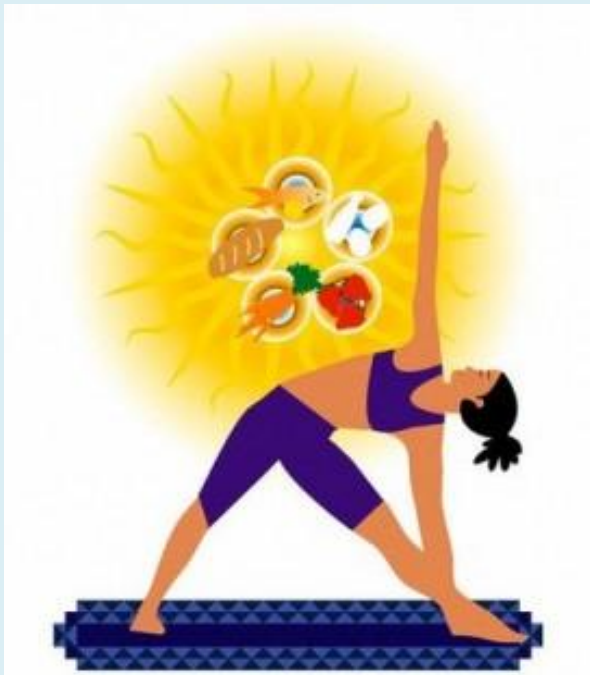


Здоровый образ

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!**



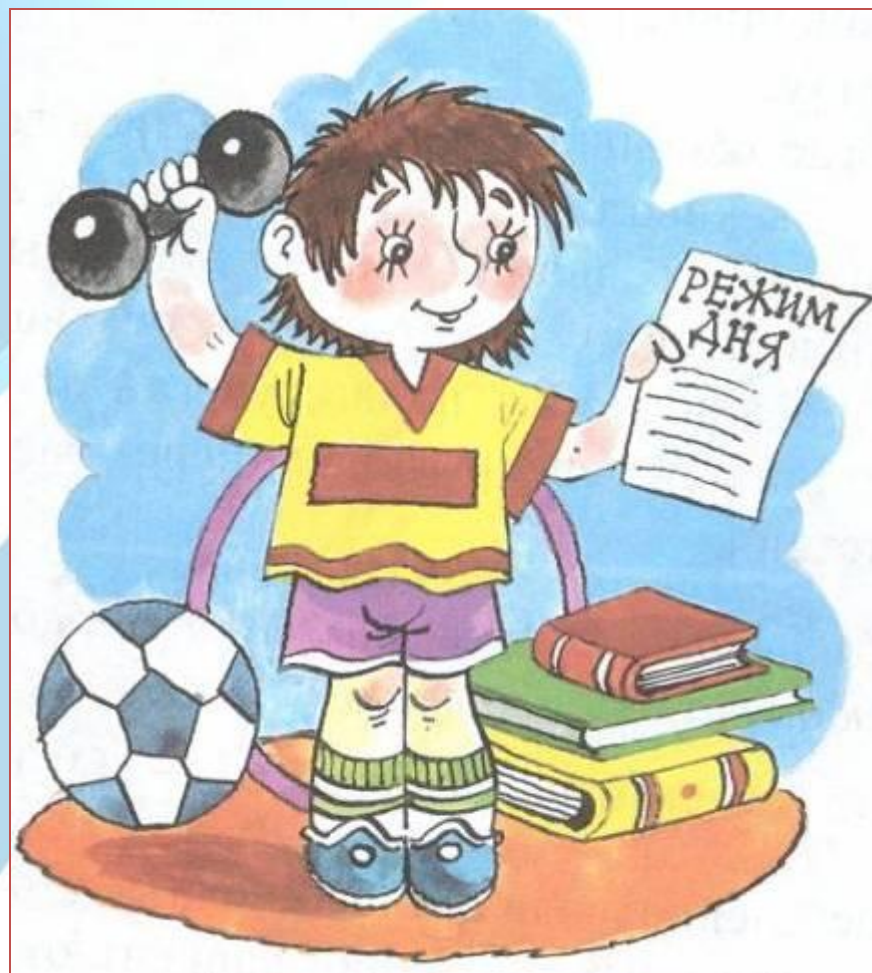
Режим дня

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.

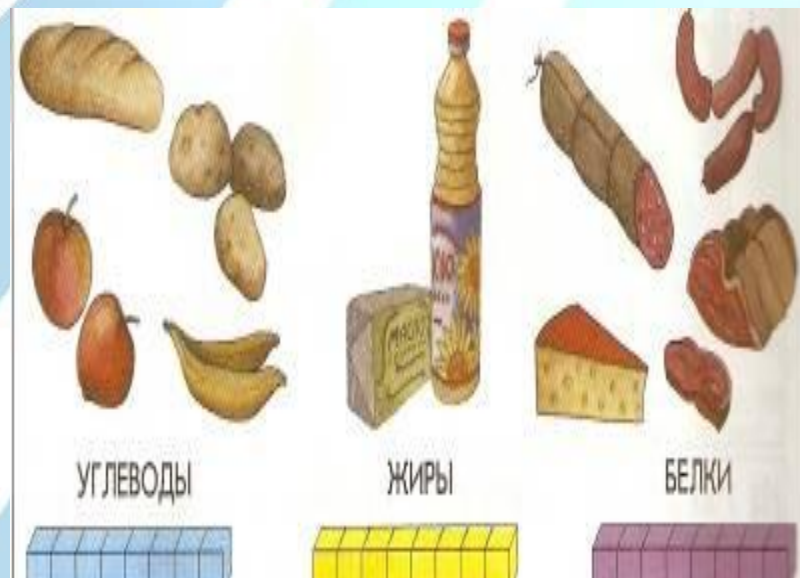
Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.



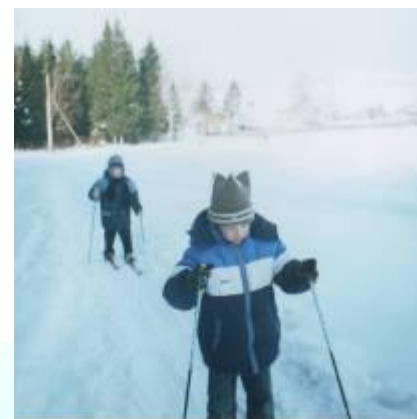
Витамин-С

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