

# **Мы - за здоровый образ жизни!**



*Презентация  
Учителя 3 класса  
Грамотенко  
Людмилы  
Михайловны*

С детства попробуйте это  
понять!

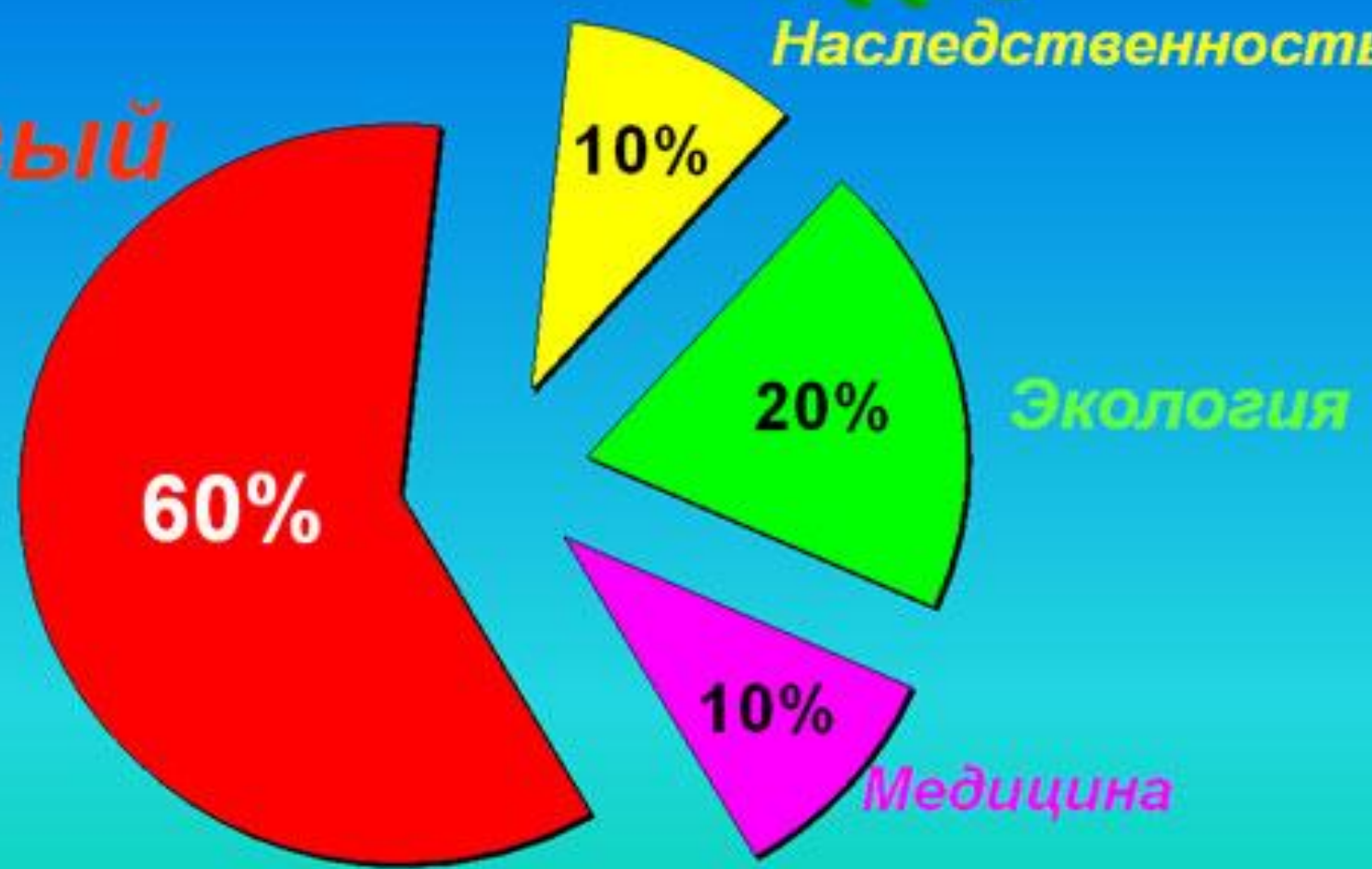
Главная ценность - это  
здоровье! Его не купить, но  
легко потерять.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) —  
образ жизни отдельного  
человека с целью профилактики  
болезней и укрепления  
здоровья.

Здоровье – это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не просто

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



# Путешествие на поезде здоровья



*станция «Гигиена»;*

*станция «Зубы»;*

*станция «Режим»;*

*станция «Зрение»;*

*станция «Движение»;*

*станция «Питание»*

# Станция «Гигиена»





# Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

# Станция «Зубы»



**Коля чистит зубки  
пастой,**

**Говорит нам: « Я  
зубастый!»**

**Зубки Коли – белый ряд  
И нисколько не болят.**



# Станция «Режим»;

## Режим дня школьника

Пробуждение  
Утренняя зарядка  
Завтрак  
Занятие в школе  
Обед  
Прогулка  
Приготовление уроков  
Ужин  
Свободное время  
Сон



# Станция «Зрение»

## Гигиена зрения.

- *Соблюдайте правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности*
- *Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Сейчас с нами проведёт зарядку для глаз Макеева Арина.*

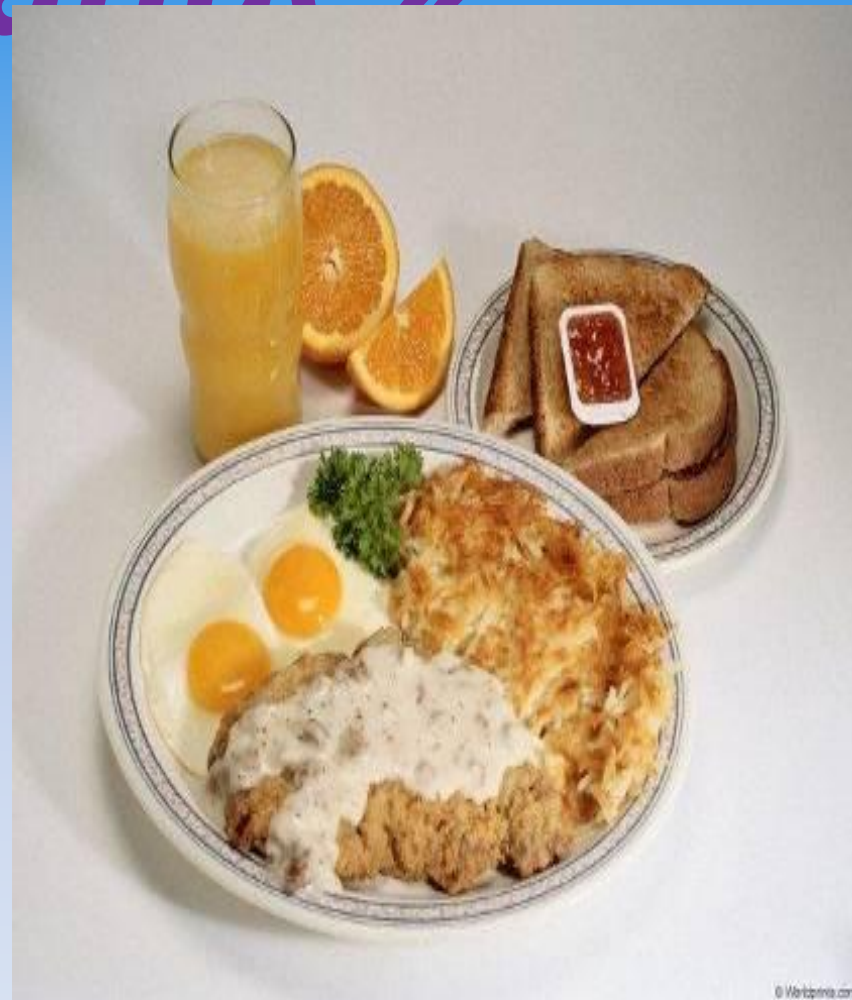


# Станция «Движение»;

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- Что дает занятие спортом? (*Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.*)

# Станция «Питание»

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми  
всегда.  
Но добиться  
результата  
невозможно без труда.  
Постарайтесь не  
лениться –  
Каждый раз перед  
едой,  
Прежде, чем за стол  
садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой

И, конечно,  
закаляйтесь  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом  
дышите  
По возможности  
всегда,  
На прогулки в лес  
ходите,  
Он вам силы даст,  
друзья!  
Я открыла вам  
секреты,  
Как здоровье  
сохранить,  
Выполняйте все



Удачи Вам и  
благополучия!

