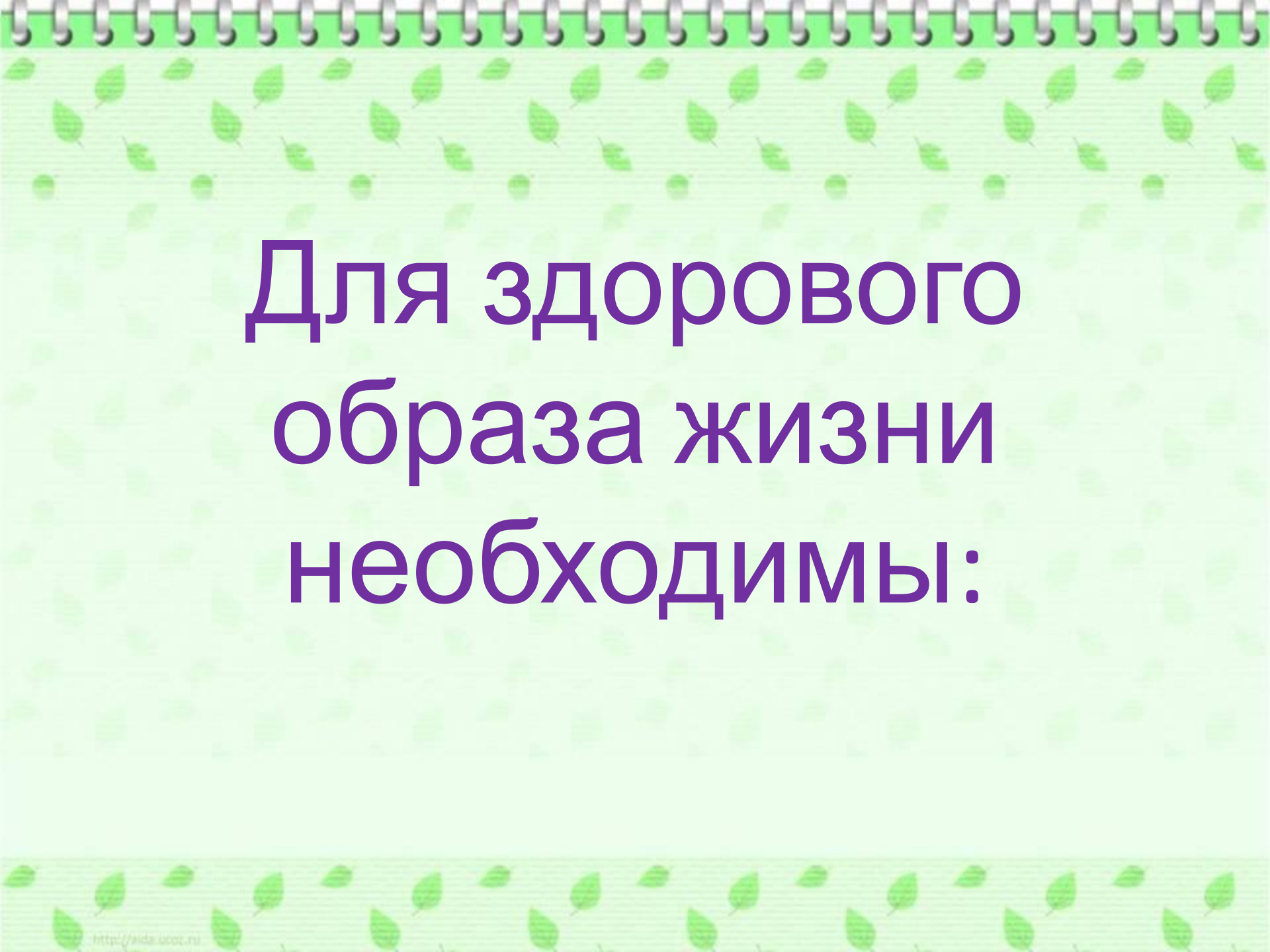


# Здоровый образ ЖИЗНИ

Презентация  
ученика  
2 «В» класса  
Скуртул Александра



The image shows a spiral-bound notebook with a green cover and silver rings. The pages are white with a pattern of small green leaves scattered across them. The text is centered on the page in a purple, sans-serif font.

Для здорового  
образа жизни  
необходимы:

# Здоровый сон

Сон необходим для поддержания требуемого обмена веществ.

Во время медленного сна высвобождается гормон роста.



- Детям спать нужно ложиться не позднее 21:00.
- Минимальная продолжительность детского сна не менее 9 часов.

# Полноценное питание

Фрукты и овощи



Мясо



Рыба



Молочные продукты



Злаки



Полноценное питание обеспечивает ребёнку хорошее здоровье.

# Пребывание на свежем

## воздухе

Прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.



# Занятие спортом

В спортзале



На улице



Дома



# Личная гигиена



Чистить зубы  
2 раза в день



© Alex Bannykh \* www.ClipartOf.com/32918



Каждый вечер  
мыться

Возвращаясь с  
улицы домой мыть  
руки с мылом

# Закаливание

Закаливание —  
испытанное средство  
укрепления. Здоровья.

В основе закаливающих  
процедур лежит  
многократное воздействие  
тепла, охлаждения и  
солнечных лучей. При этом  
у человека постепенно  
вырабатывается адаптация  
к внешней среде.







СПАСИБО!

