

Презентация на тему: Здоровый образ жизни

Подготовила ученица 6 «А»
класса Баскаева Аида

Загадка

- Его нельзя купить, и можно в одно мгновение потерять. Это самый ценный дар людям от самой природы. Его постоянно желают друг другу на различные праздники, его нужно беречь, потому что без него - никуда. Конечно, речь идет о...



**Мы – новое
поколение**

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



Вести здоровый образ жизни
значит:



1. Питание

Употреблять в пищу растительные продукты



1. Питание

- Во время всего дня необходимо питаться 5 раз:
 1. Завтрак
 2. Завтрак (второй в школе)
 3. Обед
 4. Полдник
 5. Ужин

2. Движение

Заниматься физкультурой и спортом.



2. Движение

- В день достаточно сделать зарядку с утра и вечером.



3. Гигиена

- Чистить зубы и умываться 2 раза в день



3. Гигиена

- Гигиена включает:

1. Гигиена кожи

2. Гигиена одежды

3. Гигиена питания

4. Гигиена полости рта

5. Гигиена жилища



4. Закаливание

- Закаляться водой.



4. Закаливание

- Методы закаливания

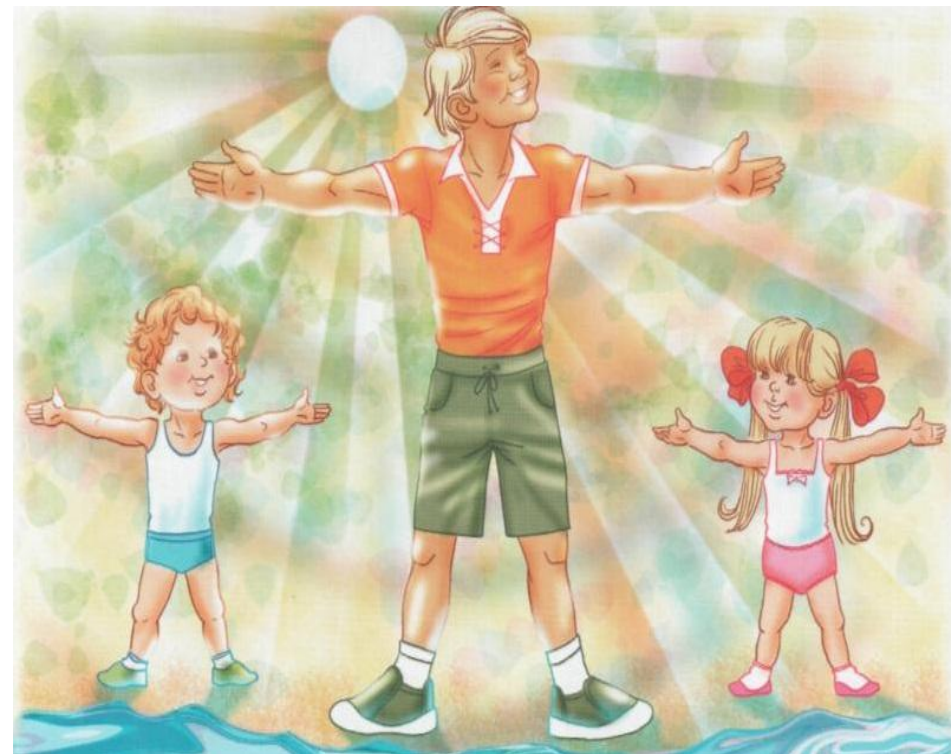
Закаливание воздухом

Закаливание водой

Закаливание солнцем

Закаливание в бане

Босохождение



5. Зрение

- **Делать упражнения для глаз.**



5. Зрение

- Профилактика зрения

Больше двигаться

Телевизор- чем меньше тем лучше

Режим сна

Соблюдение правил чтения книг

Правильное освещение рабочего места



6. Режим сна

- Засыпать в одно и то же время и просыпаться в одно и то же время.



6. Режим сна

Дневной сон: 1-2 часа

Ночной сон: 8-9 часов



Будьте здоровы!

