

# 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...

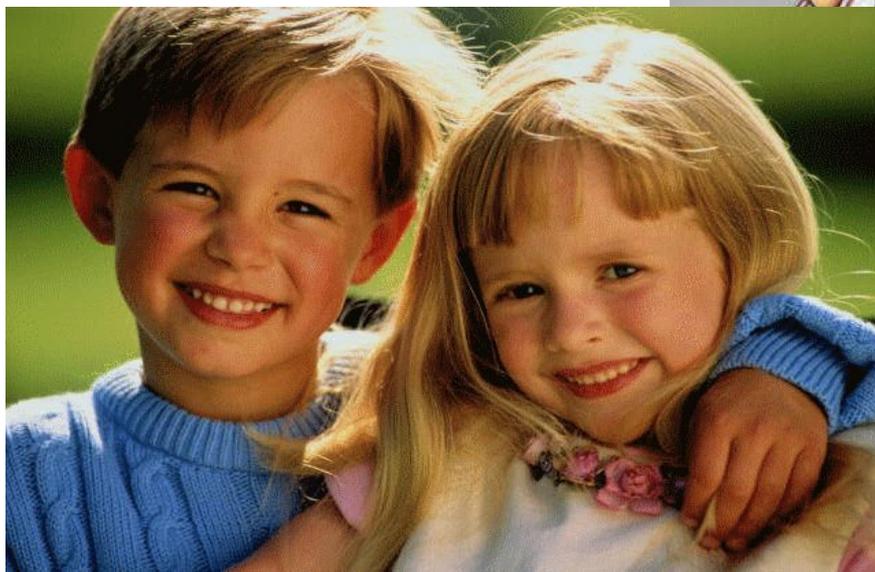


**Мы – новое  
поколение**

**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

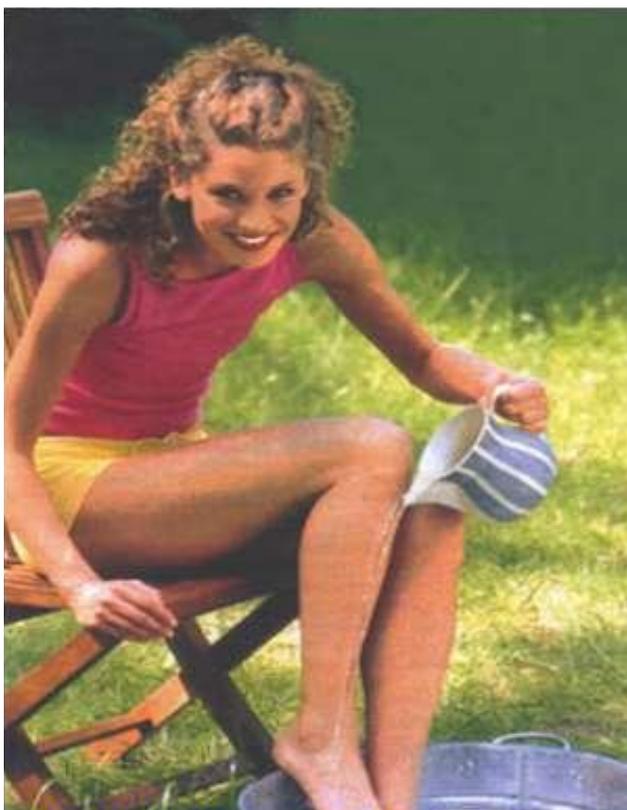
4. Гигиена полости рта

5. Гигиена жилища



## 4. Закаливание

- Закаляться водой.



# 4. Закаливание

- Методы закаливания

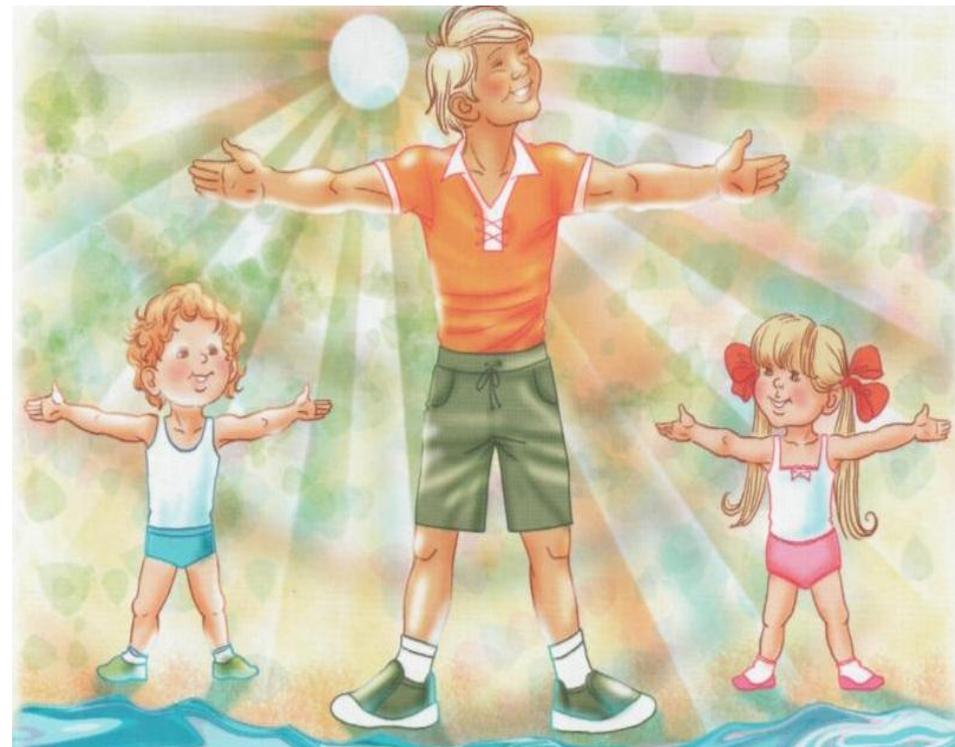
Закаливание воздухом

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!

