

Правила здоровой жизни



Здоровье человека



Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оцени физическое развитие детей

АНДРЕЙ

- Любит прогулки в любую погоду
- Играет в футбол и волейбол
- Плавает и каждый день принимает прохладный душ
- Ловок, быстр, редко болеет
- Всегда в хорошем настроении



Ася

- Гуляет только в хорошую погоду
- Любимое занятие – смотреть телепередачи
- Боится холодной воды, сквозняков
- Редко смеется



Соблюдай режим дня!

**Ложись и вставай в одно и то же время.
Это самый простой совет выглядеть
красивым, здоровым и отдохнувшим.**



«От простой воды и мыла
У микробов тают силы»



Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Соблюдать
чистоту
(гигиену)
тела

Соблюдают
чистоту
одежды

Соблюдают
чистоту
дома

Спорт



Плавание



Катание на коньках, лыжах и санках



**Спортивные
игры**

Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает
контрастный душ - теплая
и прохладная водичка. Не
только полезно,
но и помогает проснуться.



Принципы рационального питания.

Соблюдение режима питания

Умеренность в употреблении пищи

Разнообразное питание



■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода - источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.



Александр Васильевич Суворов- величайший полководец



Подведём итог

- **Живи с разумом, так и лекарей не надобно.**
- **Смолоду закалишься – на век сгодишься.**
- **Семь раз отмерь, а один раз отрежь.**
- **Чистота- залог здоровья.**
- **Глазам страшно, а руки сделают.**
- **Двигайся больше, проживешь дольше.**
- **Кто любит спорт, то бодр и здоров.**
- **Не имей сто рублей, а имей сто друзей.**
- **Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**
- **Ешь правильно - и лекарство не надобно.**

**Спасибо за
внимание! Будьте
здоровы!**

Желаю вам:

**Никогда не болеть;
Правильно питаться;
Быть бодрыми
Вершить добрые дела
В общем, вести здоровый образ жизни!**

