

# 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?

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

