

Путешествие в страну Здоровья



КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

станция

ГИГИЕНА



станция

РЕЖИМ ДНЯ



станция

СПОРТИВНАЯ

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



СТАНЦИЯ ГИГИЕНА



Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини здоровья – Гигиен.

Личная гигиена – это правила по уходу за телом и содержанию его в чистоте.

МИКРОБЫ:



- они очень маленькие и живые;
- они попадают в организм и вызывают болезни;
- они живут на грязном теле;
- они боятся мыла;



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ МИКРОБОВ:

- беречь кожу от порезов, ран;
- мыть руки по мере загрязнения /после прогулки, туалета, общения с животными, перед едой/;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- не следует пить сырую воду из рек и озёр;
- при чихании прикрывать рот и нос /микробы разлетаются на 10 метров/;
- не пользоваться чужими вещами;
- еженедельно принимать душ;
- 2 раза в день чистить зубы;



СТАНЦИЯ РЕЖИМ ДНЯ



Режим дня – это такой распорядок, по которому живет человек в течение дня. То есть в строго определенные часы он должен просыпаться и ложиться спать, принимать пищу, работать и отдыхать.

СТАНЦИЯ СПОРТИВНАЯ



ДВИЖЕНИЕ - ЗДОРОВЬЕ

СТАНЦИЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное – приводит к болезням.

Как же должен питаться человек?

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Ешьте в меру. Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням.



РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

Ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - помогают организму расти и развиваться.



Пейте, дети, молоко -

будете здоровы!



Я обидел товарища.

Я толкнул прохожего.

Я ударил собаку.

Я нагрубил сестре.

Все ушли от меня.

Я остался один

и горько заплакал.

-Кто наказал его? –
спросила соседка.

- Он сам себя наказал,-
ответила мама.



ЗДОРОВОМУ – ВСЁ ЗДОРОВО!

