

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу



Выполнил:
ученик 2Г класса
МБОУ «СОШ № 45» г.Рязани
Калашников Марк

Здоровье – это первая и самая важная потребность человека!



**Каждый нормальный человек стремится прожить свою
жизнь долго и счастливо.**



Чистыми должны быть не только руки, но и все тело!



Правила личной гигиены:

1. Ежедневно умываться и регулярно принимать душ и подстригать ногти.
2. Чистить зубы два раза в день.
3. Менять нижнее белье каждый день.
4. Мыть руки перед едой и после туалета.

Режим дня



Чтобы в жизни преуспеть,
Чтобы многое успеть,
Погулять и почитать,
И в игрушки поиграть,
И с друзьями песню спеть,
И мультфильмы посмотреть,
Как вещам твоим порядок,
Дню положен РАСПОРЯДОК!
День распишешь по часам –
И везде успеешь сам!

От всех болезней нам полезней солнце, воздух и вода...



Если хочешь быть здоров, закаляйся!



Люди с самого рождения жить не могут без движения!

**Д
В
И
Ж
Е
Н
И
Е**

КОСТИ

МЫШЦЫ

СУСТАВЫ

Стадион, бассейны, корты,
Зал, каток – везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.



Правильное питание

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных и чипсов, и «колы»
Желудок боится, как попа уколов.
Большими кусками не стоит глотать,
И тщательно надо еду прожевать.
И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!



Правила приема пищи:

1. Не торопиться.
2. Не есть на ходу.
3. Не переедать.

Положительные эмоции



**Если не следить за своим здоровьем, то можно заболеть.
Поэтому все зависит от нас самих!**

Помните: Здоровье в наших руках!

Спасибо за внимание!