

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

ВИТАМИН А

Растуту Вит на тех,
Кто салат и фрукты
И морковь и тыкву
В каше и пюре и салате
Сытен салат – и морковь
Лук и тыква в ботве хороши!
Помидоры и капуста
Лимоны и апельсины
Кто жует морковь сырую
Или томатный сок –
Тот имеет здоровый цвет!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Моло, творог и кефир,
Пюре из фруктов, орехи –
Витамин В есть в них!
Витамин В есть в печени
И в сердце, в масле и
Много в пшенице и овсе!
Очень много в дрожжах
Сытные и жирные продукты
Черный хлеб полезен нам
И не только из ржи!

ВИТАМИН С

Зеленую ты морковь
В салат или сок добавь,
И в салате и в пюре
В каше и в супе
И в яблоках и апельсинах
В лимонах и в землянике
В клубнике и малине!
От простуды и ангины
Помогает витамин С.
Чай и кофе лучше не пить,
Есть и пить полезней те!

ВИТАМИН D

И – витамин D!
Вит. D есть в масле,
Кто любит рыбу ест,
Жир имеет наш витамин!
Если рыбий жир полезен,
Салатик тогда ты добавь!
Есть в яичном и в масле,
В масле в печени, в масле!

Режим



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ!

Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.

Важно иметь составленный вместе с родителями распорядок дня, а главное его соблюдать!

В режиме дня должно быть место отдыху, прогулкам, на свежем воздухе, выполнению домашних заданий. Особое место отводится личной гигиене.



ГИГИЕНА – ОСОБАЯ НАУКА



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



★ Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой! ★



★ Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими! ★



★ Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



★ Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте! ★



★ Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой! ★



★ Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах! ★



★ Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



★ Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

- Гигиена-это правила для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения болезней.
- Каждый человек должен следить за своим здоровьем. Для этого надо каждый день: умываться, чистить зубы, принимать душ, менять бельё.
- Соблюдение правил личной гигиены – важная часть здорового образа жизни.

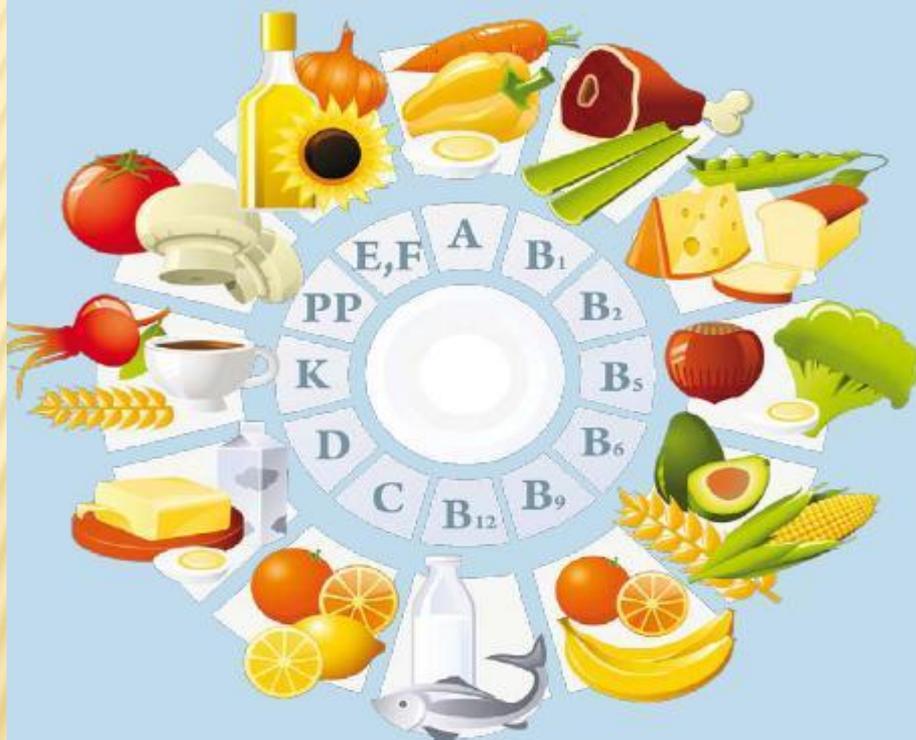
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ!



- Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Принимать пищу нужно в одно и то же время, примерно 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин).
- На обед обязательно должен быть жидкий суп или бульон.
- Продукты должны быть полезными, содержать все необходимые организму витамины.
- Овощи да фрукты на столе – здоровье в доме!
- Щи да каша пища наша!

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ВИТАМИНЫ?

Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

- Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.
- Витамины – это вещества, необходимые организму ребенка для роста и развития, для укрепления здоровья.
- Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.
- Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!



- **Чистый воздух оберегает от болезней.**
- **Солнце – источник света, тепла и витамина D.**
- **Вода утоляет жажду, смывает грязь, придает энергии.**
- **Солнце, воздух и вода важные помощники при закаливании организма!**

ЗДОРОВЫЙ СОН – КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ!



**Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5-11 ч.
Детям с ослабленным здоровьем (во время болезни) необходим дневной сон.**

Что будет, если ребёнок будет спать меньше, чем ему положено?

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ



Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь она улучшает работу сердца и легких, развивает мышцы, укрепляет здоровье всего организма

После обычной утренней зарядки человек получает заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие и дает отличное настроение.

Береги платье снову – а здоровье с молодю!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ...



Правила ЗОЖ:

- **Содержи в чистоте своё тело, одежду, комнату;**
- **Правильно питайся;**
- **Больше двигайся;**
- **Соблюдай режим дня;**
- **Не заводи вредных привычек;**
- **Закаляйся.**

- **В здоровом теле – здоровый дух!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!