



«БЕ
У
ДО
РА
ДА
В!
РА
ДО
СТЬ!»

Выполнил
а: Гарбуз
Ксения



Будьте
здоровы!

- **Здорóвье** — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов[↓]



Здоровье зависит:

на 20% - от окружающей среды,
на 20% - от наследственных факторов,
на 10% - от медицинского обслуживания,
на 50% - от образа жизни

Самые главные компоненты здорового образа жизни:

- правильное питание;
- занятие спортом;
- правильный режим дня;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек

Правильное сбалансированное питание

- *это основа здоровья и долголетия.*

Полезные продукты должны появляться на нашем столе если не каждый день, то уж каждую неделю точно: яйца, творог, орехи, зелень, банан, виноград, курятина, брокколи и т.д.

На столе пусть будет-Зелель ,овоци и фрукты. Вот все полезные продукты



**Ягоды, фрукты, овощи –
основные источники витаминов и
минеральных веществ.**



Здоровье сгубишь- новое не купишь



- Ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Вредные привычки.

Откажись!

- *«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в тоже время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм - жизнь слишком коротка, а спирт и табак делают её намного короче.*

Курение-вередит

вашему здоровью

Курение приводит
к заболеваниям
сердца и легки

«Курить – здоровью
вредить!»



Режим дня

Правильный режим дня – это залог вашей продуктивной работы, хорошего настроения и благополучия. Ведь не зря режим дня человека оказывает большое влияние на него, на его поступки и действия.



Дневник твоего здоровья

Если хочешь быть здоров...



Ешь полезную пищу



Соблюдай режим дня
Ложись спать вовремя



Делай зарядку,
занимайся спортом



Гуляй на улице
каждый день



Умывайся и чисти зубы
утром и вечером



Купайся каждый вечер



Мой руки перед едой, после
прогулки и
игры с животными



Закаляйся



Почаще убирай и
проветривай комнату



Читай и пиши
при хорошем освещении



Следи за осанкой,
держи спину ровно



Занимайся на компьютере
и смотри телевизор только
полчаса в день

Соблюдай режим дня



Умывайся и чисти

утром и

вечером

Почаще проветривай и убирай комнату



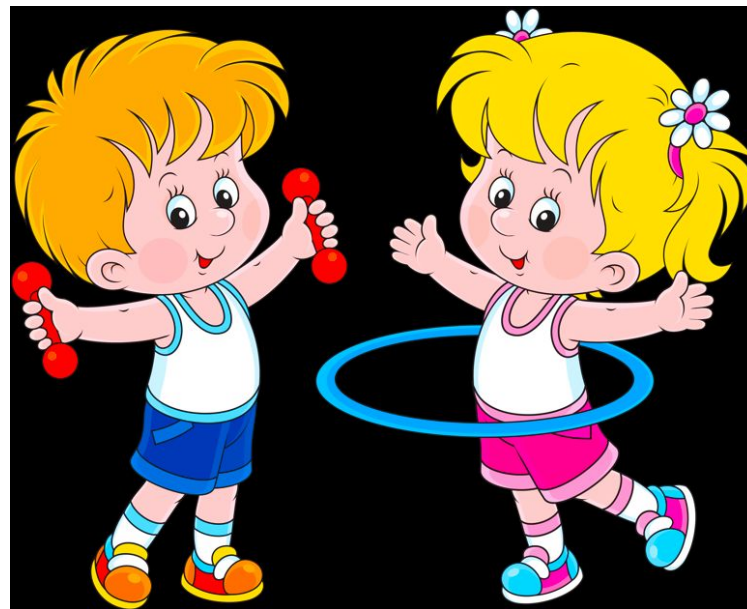
Закаливание

Закаливание – это один из способов сохранить здоровье. Закалка это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы.

Закаляйс

я

Закаляйся!



Делай зарядку

**Для того, чтобы закаливание было эффективным,
следует соблюдать определённые правила:**



Первое правило:

*Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.*

Второе правило:

*Вышел сразу на мороз –
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно.
Это для здоровья ценно.*



Третье правило:

*Если закаляться - в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.*



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Следи за осанкой



Мой руки перед едой ,
после общения с
животными и т.д.



Ешь здоровую пищу





**Ложись спать
вовремя**

- **Будь здоров**

Спасибо за внимание