

«МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ»

**ВЫПОЛНИЛА КЛОЧКОВА Д.М.
ВОСПИТАТЕЛЬ 3 «Б» КЛАССА
ЛИЦЕЯ- ИНТЕРНАТА №5 ОАО «РЖД»
Г. КРАСНЫЙ КУТ**

ЦЕЛЬ:

Вооружить обучающихся знаниями,
умениями, привычками,
способствующими здоровьесбережению.

ЗАДАЧИ:

- Объяснить: роль здорового образа жизни школьника, необходимость распорядка дня и режима питания, влияние вредных привычек на организм человека.
Развить потребности в занятиях спортом, правильном питании.
- Воспитать личную ответственность за свое здоровье и жизнь.

РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛА МОЙДОДЫРА.



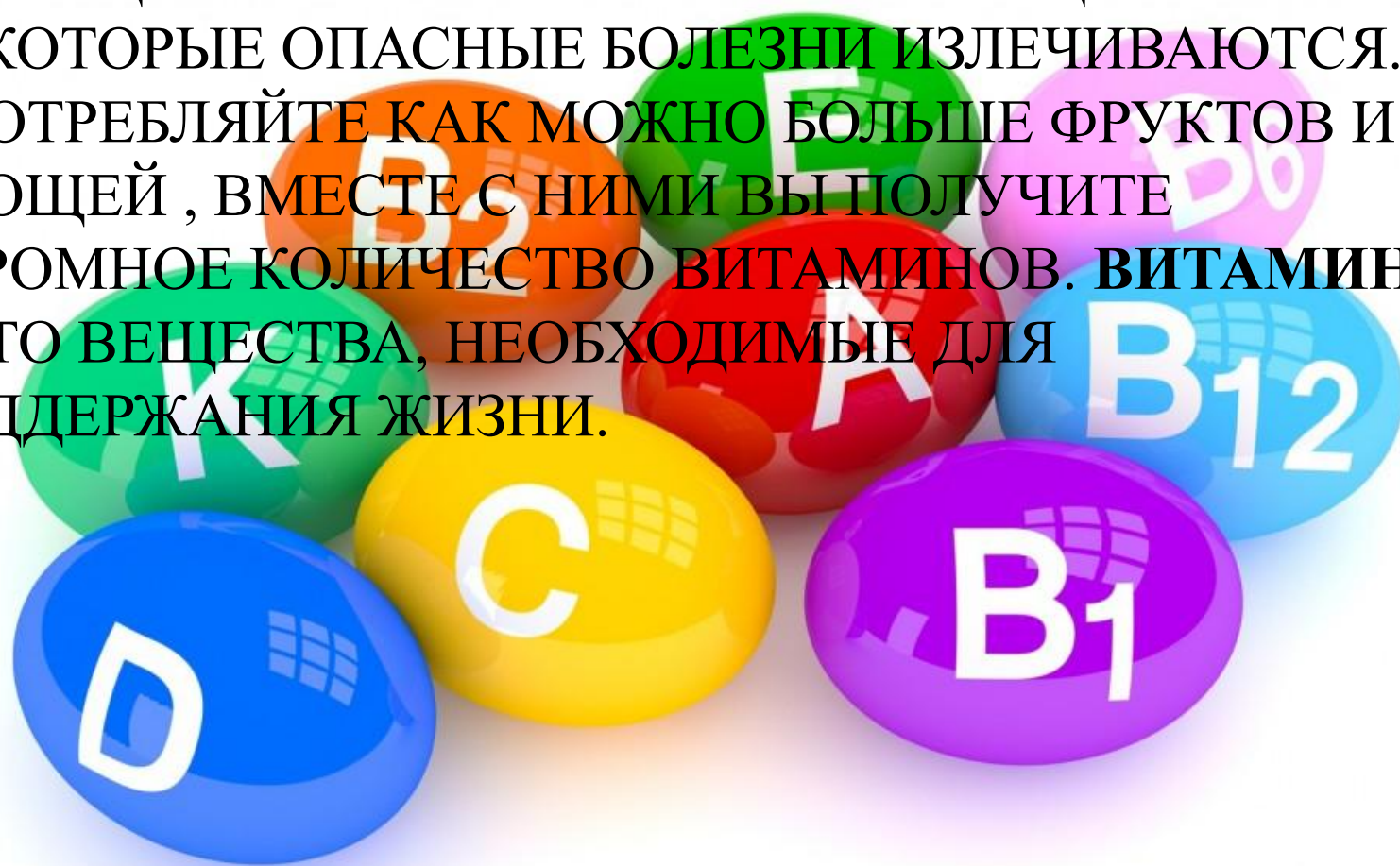
1. Постоянно следи за чистотой своего лица, рук, шеи.
2. Утром и вечером умывайся, чисти зубы.
3. Всегда перед едой мой руки.
4. Следи за своими волосами.
Растрёпанные волосы – признак неряшливости.
5. Содержи в порядке ногти.
6. Всегда пользуйся носовым платком.
7. Утром делай зарядку, проветривай в течение дня комнату.

«ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Рыба, кефир, геркулес, чупа-чупс,
подсолнечное масло, зефир,
морковь, лук, капуста, яблоки,
груши, чипсы, пепси, фанга,
рыба, жирное мясо, огурцы,
торты, «сникерс», конфеты, сало,
клюква, сыр



ЕЩЁ В КОНЦЕ 18 ВЕКА БЫЛО ОБНАРУЖЕНО, ЧТО С ПОМОЩЬЮ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ НЕКОТОРЫЕ ОПАСНЫЕ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИВАЮТСЯ. УПОТРЕБЛЯЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ , ВМЕСТЕ С НИМИ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ. **ВИТАМИНЫ** – ЭТО ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНИ.





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



КАРТОФЕЛЬ



ТЫКВА



ПЕРЕЦ



ВИТАМИН В1 И В2



Витамин С – феномен природы



Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания



ВИТАМИН

*Я - полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!*



*Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!*

*Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.*



**ПОДРУЖИВШИСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ГОРДО СМОТРИМ МЫ ВПЕРЕД!
МЫ НЕ ЛЕЧИМСЯ МИКСТУРОЙ-МЫ ЗДОРОВЫ ЦЕЛЫЙ ГОД!**



Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ

Как
закалить
свой организм?



Купание в водоемах



Умывание
холодной водой



Обтирание
влажным полотенцем

Блог о здоровье для всей семьи:
ziznzdorowaja.blogspot.com



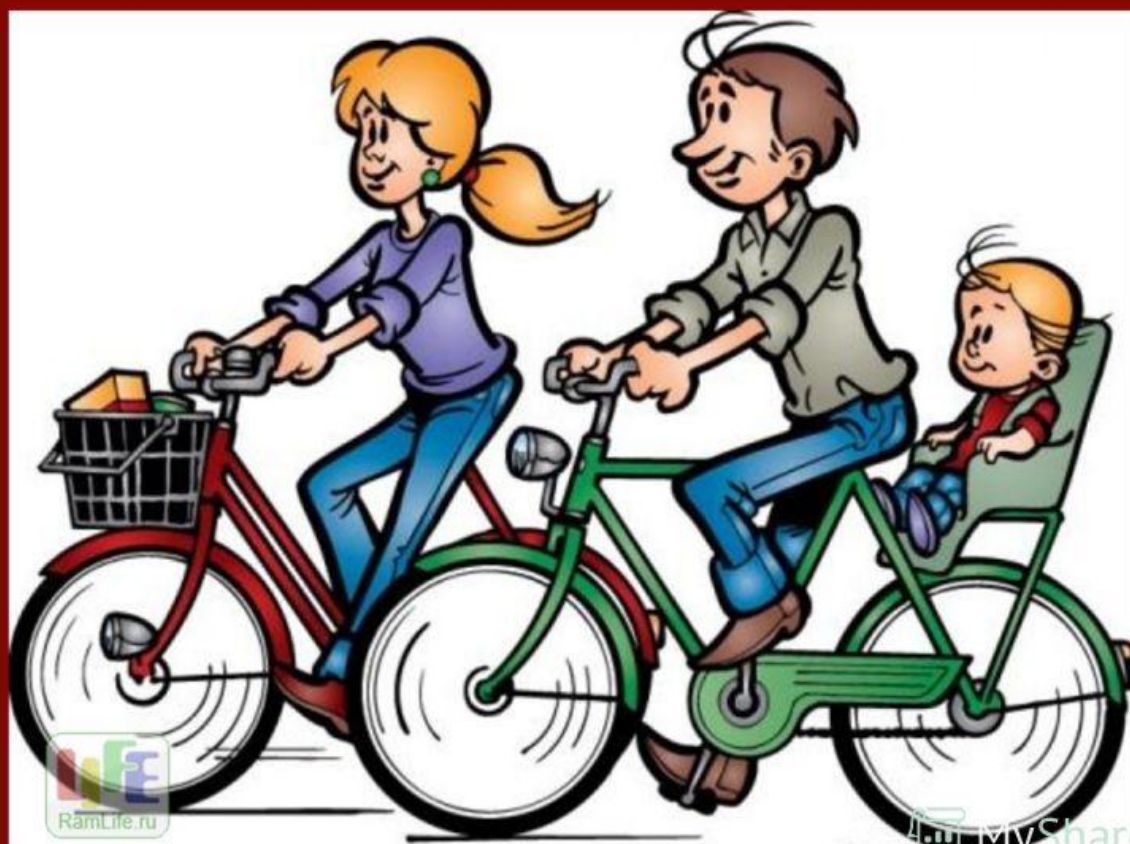
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.



Здоровый человек – это ... человек.

- ▣ **Крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый, румяный, стройный, хмурый, сонный, быстрый, печальный, худой.**

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!



MyShared