МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа №3»

Здоровый образ жизни своими глазами

Здоровье - бесценное достояние каждого человека. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основа и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье - бесценное достояние каждого человека. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основа и залог полноценной и счастливой жизни.

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- ✔ Правильное питание.
- ✔ Закаливание.
- ✔ Соблюдение режима труда и отдыха.
- ✔ Личная гигиена.
- ✔ Физическая культура.
- ✔ Безопасное поведение дома, на улице, в школе.
- ✔ Отказ от вредных привычек.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является правильное питание.

Правильное питание

1. Соблюдение ритма приема пищи.

2. Отучаться насыщаться пищей до предела.

3. Нужно есть с вниманием и удовольствием, не спеша тщательно прожевывать.

Закаливание

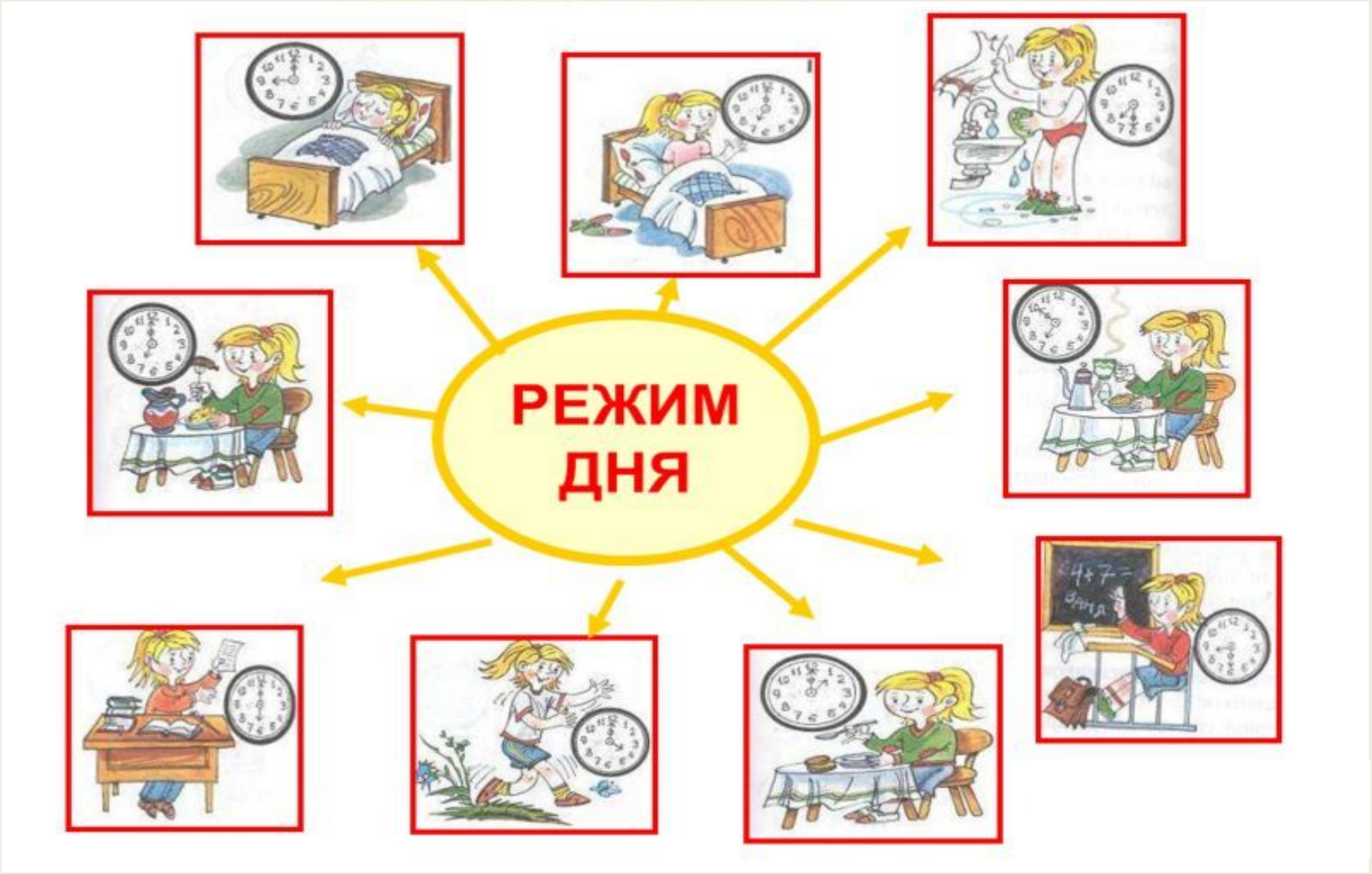
Закаливание

Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком.

Много радости приносит купание.

Обливание.

Соблюдение режима труда и отдыха.



Соблюдение режима труда и отдыха.

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Личная гигиена.

Гигиена одежды

Гигиена жилища

Гигиена кожи

Гигиена питания

Гигиена воды

Правила личной гигиены

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.

9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

Физическая культура.

Физическая культура.

Основой физической культуры является движение. Выполняя физические упражнения, мы укрепляем здоровье, улучшаем физическое развитие, формируем двигательные навыки, развиваем физические качества.

Безопасное поведение дома, на улице, в школе.

Отказ от вредных привычек.

Наш класс за здоровый образ жизни

«Веселые старты»

«Веселые старты»

«День здоровья»

Как же здорово

зимой на лыжах

О, спорт – ты мир!

А ну-ка газовик!

Болеем за самых

ловких,
сильных,
смелых

Мы победили!

Древняя пословица гласит:

У кого есть **здоровье**,
У того есть **надежда**.
А у кого есть **надежда**
У того есть **всё**.

ЗОЖ
здоровый
образ жизни