

Мы -
за здоровый образ
жизни!



С детства попробуйте это
понять!

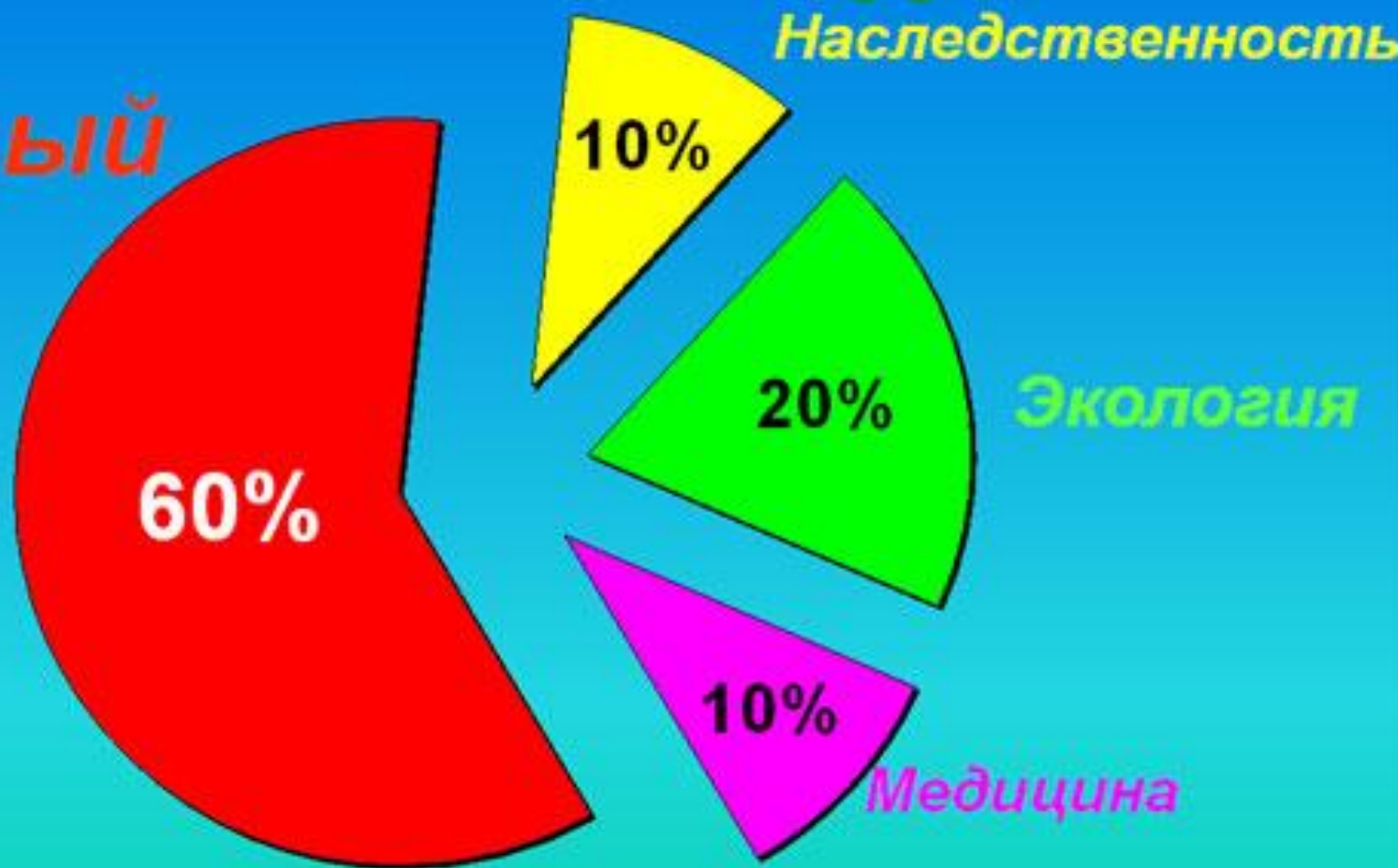
Главная ценность - это
здоровье! Его не купить, но
легко потерять.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) —
образ жизни отдельного
человека с целью профилактики
болезней и укрепления
здоровья.

Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия, а не просто

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Путешествие на поезде здоровья



Станция «Гигиена»;
Станция «Зубы»;
Станция «Режим»;
Станция «Зрение»;
Станция «Движение»;
Станция «Питание»

Станция «Гигиена»



Правила личной гигиены

- ❑ Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- ❑ Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- ❑ Ноги мой перед сном каждый день.
- ❑ Чисти зубы утром и на ночь.
- ❑ Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- ❑ Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

Станция «Зубы»



**Коля чистит зубки
пастой,
Говорит нам: « Я
зубастый!»
Зубки Коли – белый ряд
И нисколько не болят.**

Станция «Режим»;

Режим дня школьника

Пробуждение
Утренняя зарядка
Завтрак
Занятие в школе
Обед
Прогулка
Приготовление
уроков
Ужин
Свободное время
Сон



Станция «Зрение»

Гигиена зрения.

- *Соблюдайте правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности*
- *Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Сейчас с нами проведёт зарядку для глаз Макеева Арина.*



Станция «Движение»;

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- Что дает занятие спортом? (*Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.*)

Станция «Питание»

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Удачи Вам и благополучия!

