Гармонично развитой личностью может быть только здоровый человек

Цель:

1. Формировать знания о составе нашей пищи.

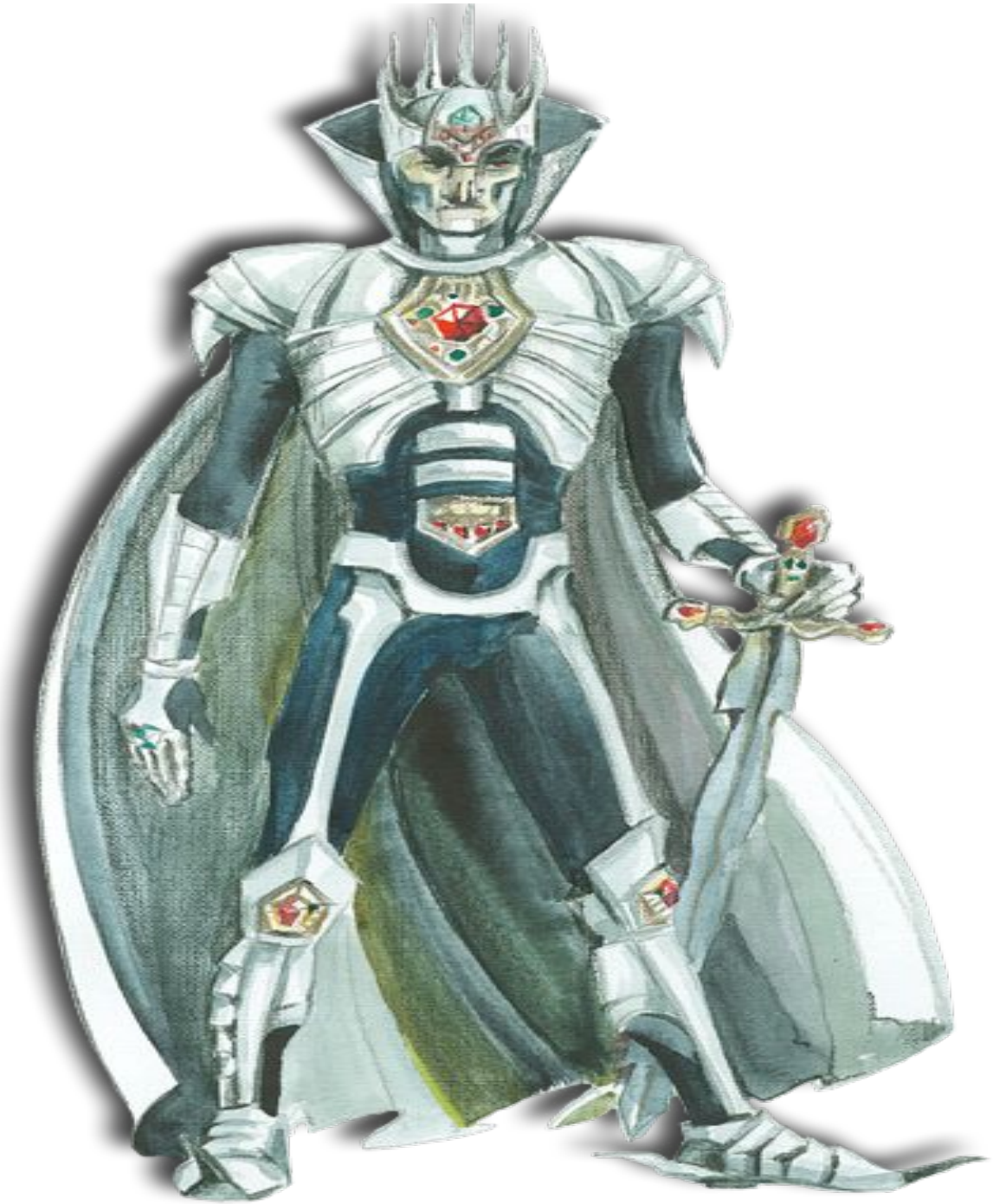
2. **Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.**
3. **Обобщить понятия об опасности и вреде курения, алкоголизма и наркомании.**

Что за сказочный герой?

Он не ест, ни пьет порой.

На него как взглянешь ты,

Только кости и видны!



Ребята,

давайте вести здоровый образ жизни.

BITTE

ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ

Жиры, масла
изредка, 2-3 ед. в день

Сладости
ограниченно

Молочные продукты
(молоко, йогурт и сыр)
2-3 ед. в день

Мясо, птица, рыба, бобовые,
яйца и орехи
2-3 ед. в день

Овощи, фрукты
5-8 ед. в день

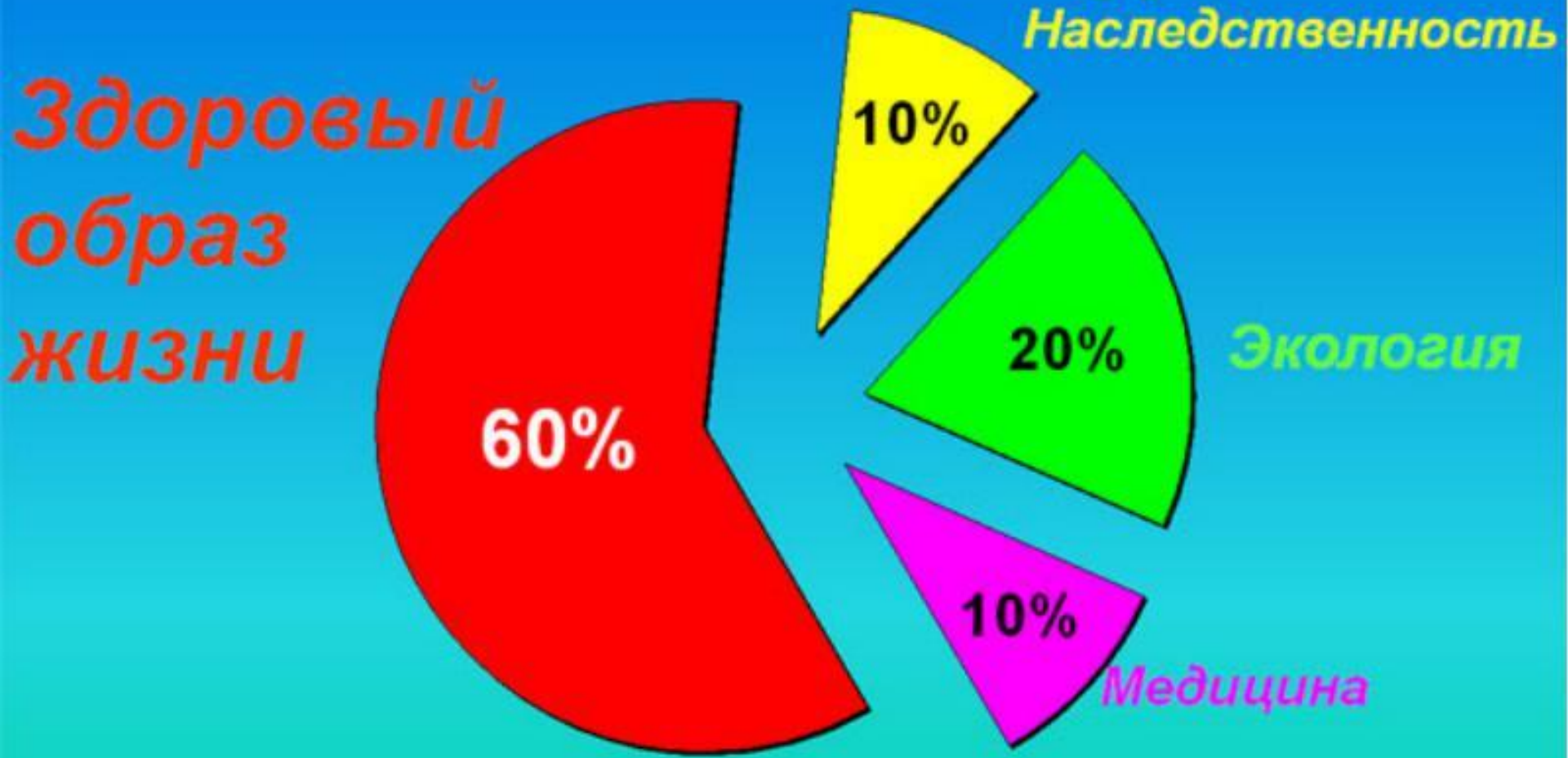
Хлеб, злаки
и картофель
6-11 ед. в день

omp.ucoz.com

Здоровый образ жизни

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь
тел. (017) 227-53-31, факс (017) 227-53-21

От чего зависит наше здоровье?



Правила здорового образа жизни

Здоровый Образ Жизни.

1.Курение

Искоренение Вредных привычек

Рациональное Питание

2.Алкоголь

3.Наркотики

Закаливание и занятия спортом

Правильный Режим труда и отдыха

Тебе
жить

Самое главное – не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти.

- Без курения, без спиртного , без наркотиков можно интересно и с пользой проводить свое свободное время.

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми, нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде

Будьте здоровы!