

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни



[www.168.ru](http://www.168.ru)

# Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

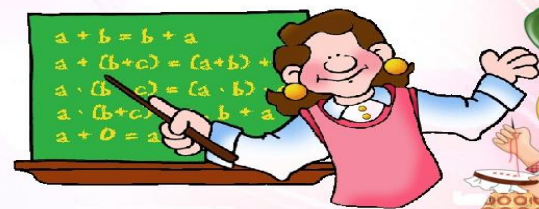
**Режим дня** – это  
правильное  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.



# Режим дня



Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —**



**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



- Зарядка всем полезна,
- Зарядка всем нужна.
- От лени и болезни
- Спасет нас она!





- Руки в стороны и вниз,



- Все присели, поднялись.



- А теперь давайте вместе



- Все попрыгаем на месте!



Широ шаг, руки



**Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.**

## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

## **ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ В СЕГОДНЯШНИЕ ДНИ:**

- 1. МЫТЬ РУКИ НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ В ДЕНЬ И НЕ МЕНЕЕ 20 СЕКУНД (ЧТОБЫ НЕ ОШИБИТЬСЯ СО ВРЕМЕНЕМ МОЖНО 2 РАЗА СПЕТЬ ПЕСНЮ «С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ТЕБЯ»).**
- 2. СТАРАТЬСЯ НЕ ТРОГАТЬ ГЛАЗА, РОТ И НОС. ЧЕРЕЗ НИХ ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ.**
- 3. ЧИХАЙТЕ ИЛИ КАШЛЯЙТЕ В САЛФЕТКУ ИЛИ ПЛАТОК.**
- 4. ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ПО ВОЗМОЖНОСТИ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ.**
- 5. НЕ ДЕЛИТЕСЬ ЕДОЙ, НЕ ПЕЙТЕ ИЗ ОДНОЙ БУТЫЛКИ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОБЩИХ ПЕРЕКУСОВ (НАПРИМЕР, ПЕЧЕНЬЯ ИЗ ОДНОЙ УПАКОВКИ)**
- 6. НА УЛИЦУ ВЫХОДИТЕ ТОЛЬКО В МАСКЕ, СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОСЕЩАТЬ МНОГОЛЮДНЫЕ МЕСТА.**
- 7. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ ОДНОГО МЕТРА  
В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И ТРАНСПОРТЕ.**

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- **Ребята, мера нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной  
беде,  
Нужно питаться в назначенный  
час  
В день понемногу, но несколько  
раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!**
- **В питании тоже важен режим,  
Тогда от болезней мы убежим!**

# Здоровое питание

Разнообразное



Богатое  
овощами  
и фруктами



- Повсюду чудесные  
Есть витамины.  
Они берегут нас  
От всяких болезней.  
Чем больше их в  
пище,  
Тем пища полезней.



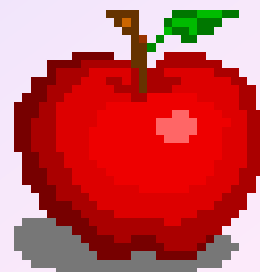
# ВИТАМИН

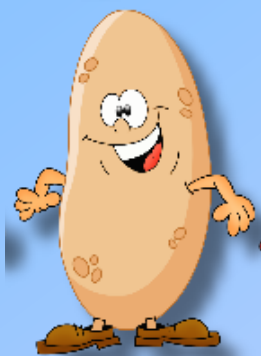
Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





**Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
"Ну, рассыпчата, вкусна!"**

**В зелёной палатке  
Колобки спят сладко.  
Много круглых крошек!  
Что это?**



**Он бывает, дети, разный –  
Желтый, травяной и красный.  
То он жгучий, то он сладкий,  
Надо знать его повадки.  
А на кухне – глава специй!  
Угадали? Это...**



**а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?**



**АЗБУКА**

**ЗДОРОВЬЯ**

Мы здоровье сохраним,

Мы здоровьем дорожим!



ВСЕМ ЖЕЛАЮ  
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ !

