

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



Разработала
Васина
Марина
Дмитриевна

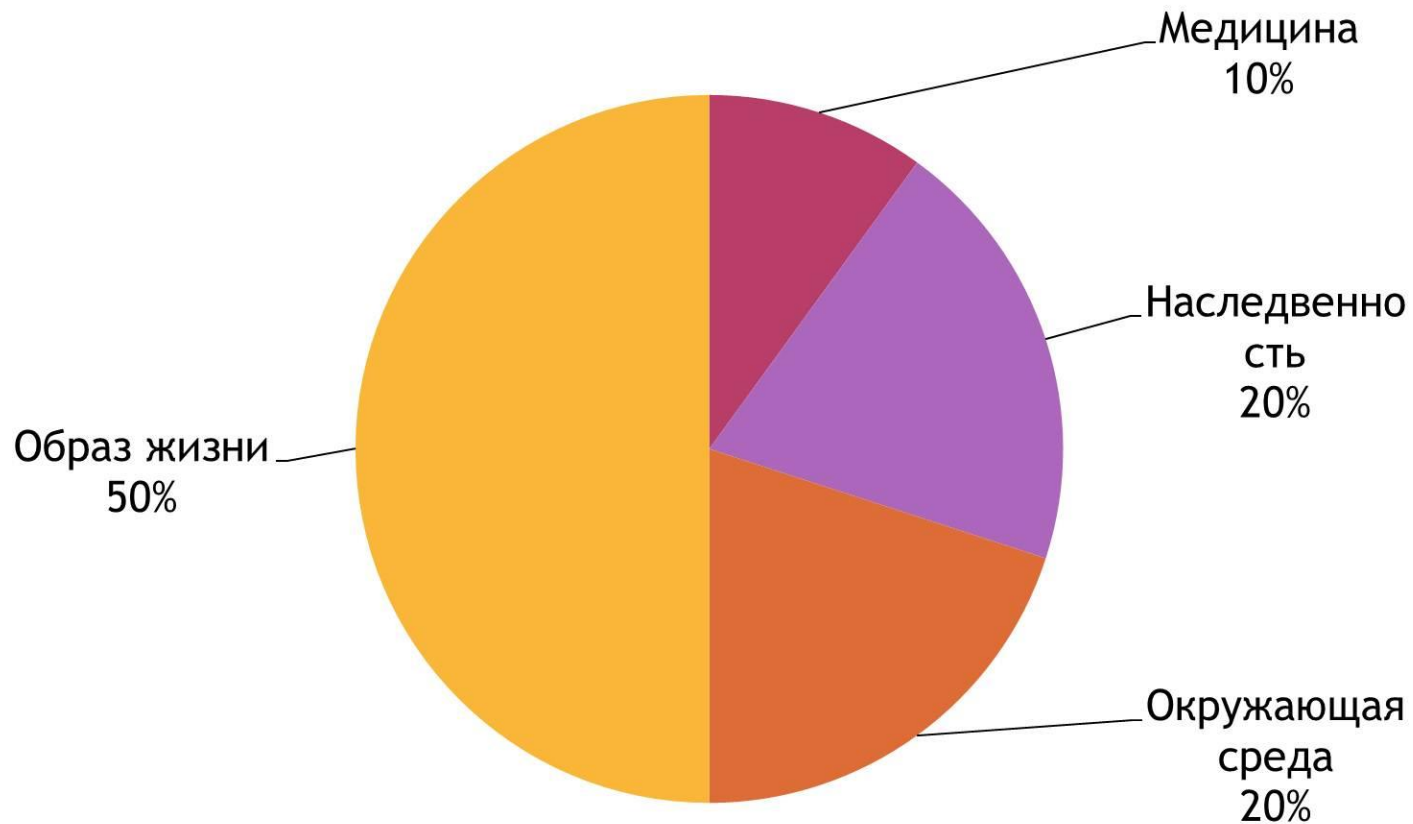


Василий Александрович Сухомлинский:



«Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания - это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

Формула здоровья



Формула здоровья

Больше

двигайся!

Соблюдай

чистоту!

Нет вредным

привычкам!

Правильно

питайся!

Закаляйся

регулярно!

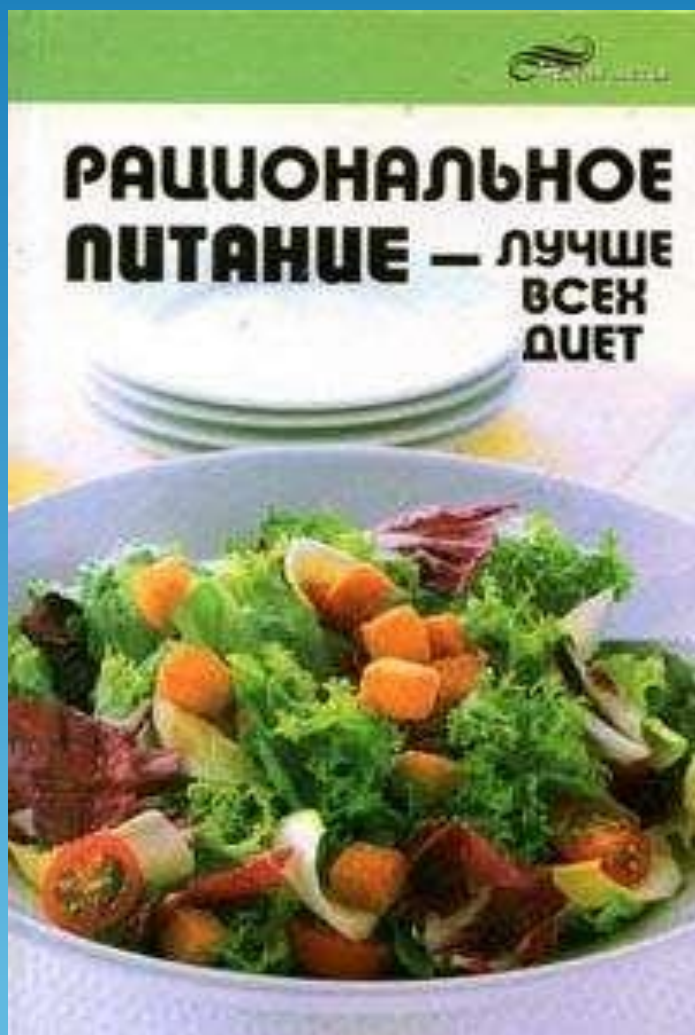
Сочетай

труд и отдых!

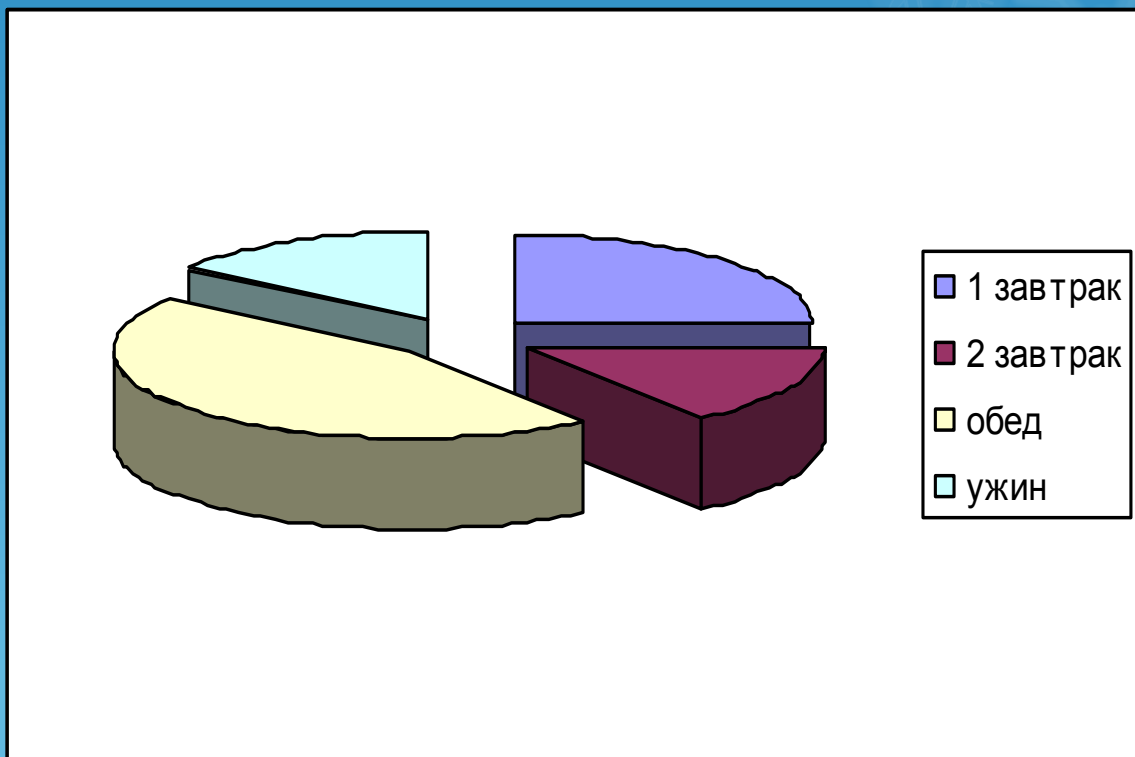
«Скажи, что ты ешь, и я скажу кто ты есть»



Распределение суточного рациона в течение дня:



1 завтрак – 25%,
2 завтрак – 15%,
обед – 45%,
ужин – 15%.





Что может быть полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок?
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлинняют срок.

Правила личной гигиены

- Мойте руки перед едой, после работы с землёй, ухода за животными, посещения туалета.
- Не пейте сырую воду, особенно из открытых водоемов.
- Максимально тщательно мойте и по возможности обдавайте кипятком зелень, овощи и фрукты, подаваемые к столу в сыром виде.
- Не употребляйте в пищу плохо проваренные или прожаренные мясо и рыбу.

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ



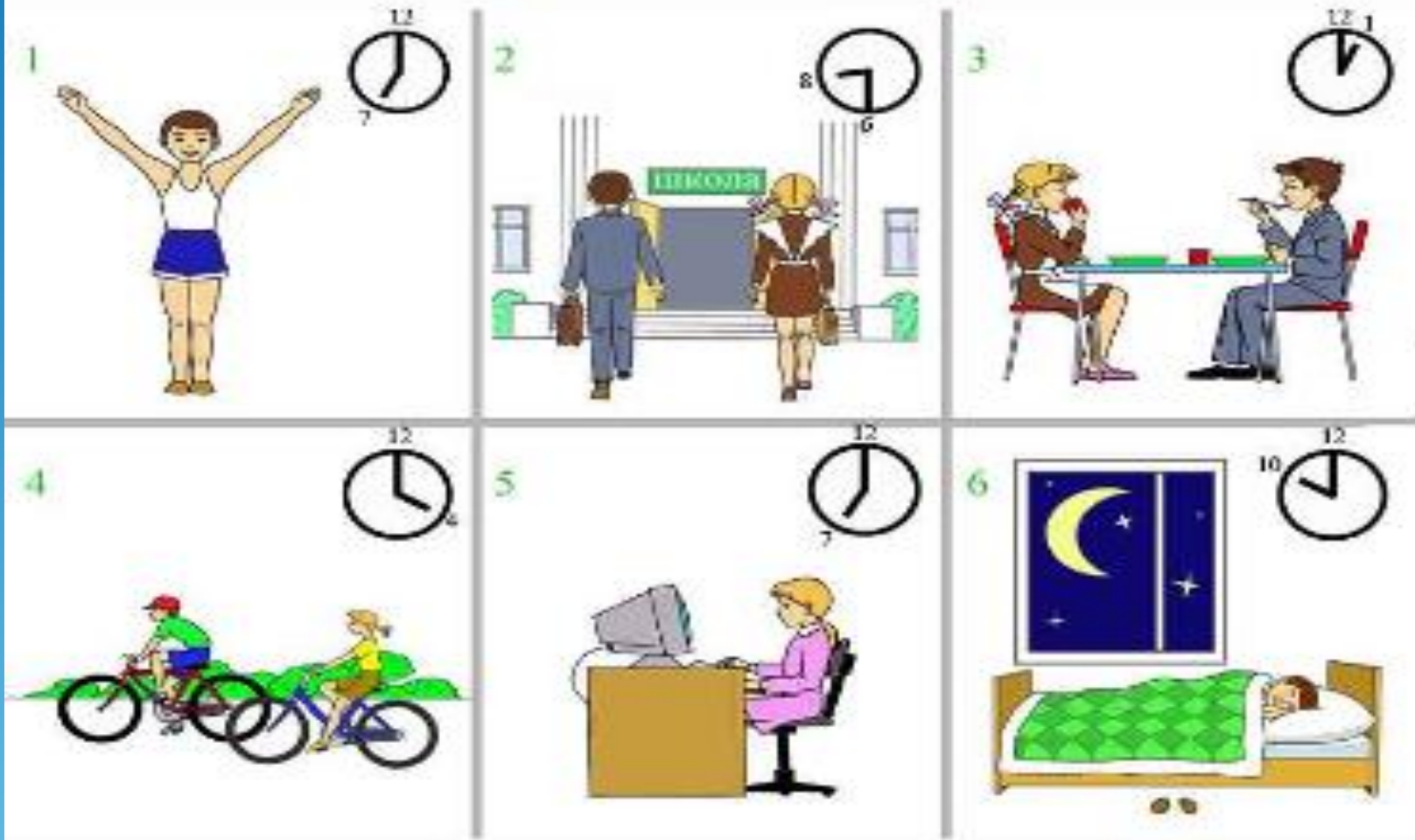


«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».



Необходимо соблюдать

Режим дня





Фактор здоровья

Здоровье



это здорово!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Если будешь умевать
Плавать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять!



Где здоровье там и я.
Со здоровьем мы друзья.
Сила нервы баражат,
Сила мужество дает
Спорт нам только помогает
Не кури, и не пей,
Станешь только ты сильнее,
Нач зарядка помогает,
Оно здоровье укрепляет.

ИСЧ-ИМО, Татарстан и Республика
Опер. блок стр. №/о
МАРИСОВА ЭЛИНЭЯ

Активный образ жизни, спорт



7 лет. С мамой.



9 лет. Одна.

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни



*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*









ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



СЛЕДИТЕ
ЗА ОСАНКОЙ



МОЙТЕ РУКИ
ПЕРЕД ЕДОЙ



ЗУБЫ НУЖНО ЧИСТИТЬ
УТРОМ
И ВЕЧЕРОМ



ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



БОЛЬШЕ
ГУЛЯЙТЕ
И ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ



В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ
ОБРАЩАЙТЕСЬ
К ВРАЧУ



ОДЕВАЙТЕСЬ
ПО ПОГОДЕ



ВРЕДНО ДОЛГО ИГРАТЬ
НА КОМПЬЮТЕРЕ
И СМОТРЕТЬ
ТЕЛЕВИЗОР



СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ