

Здоровый образ жизни



Абашина Юлия Георгиевна
Социальный педагог
ГБОУ ТРОЦ «Солнышко»

Что такое здоровье?

- Это хорошее самочувствие;
- Это отсутствие болезней;
- Это улыбки и радость.



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) –

образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Соблюдение
режима дня

Отказ от
вредных
привычек

Занятие
физкультурой

ЗОЖ

Правильное
питание

Соблюдение
норм гигиены

Закаливание



Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у
дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.



Ну а утром не
лениться—

На зарядку становиться!



Чистить зубы,
умываться,
И почаще улыбаться,



Закаляться, и тогда
Не страшна тебе
хандра.



Что нужно делать, чтобы победить
микробы?

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в
рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Соблюдать чистоту дома



Соблюдать чистоту одежды



Занятие спортом



На прогулку выходи,
Свежим воздухом
дыши.

Только помни при
уходе:

Одеваться по погоде!



<https://learningapps.org/display?v=pbnrnmaik22>

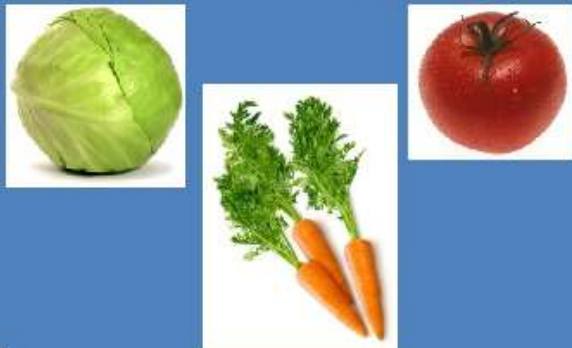
Полезная еда

Овощи, фрукты,
рыба, мясо, молоко –
это полезная еда!

Источник витаминов!

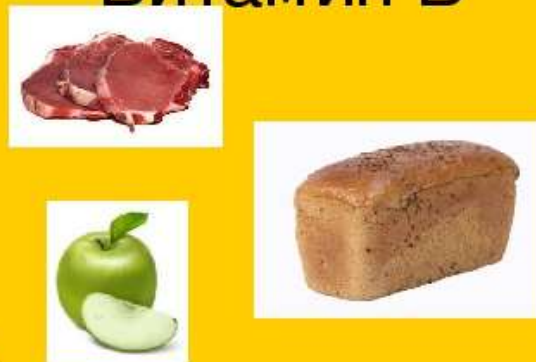


Витамин А



Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть .

Витамин В



Если вы хотите быть сильными, иметь
хороший аппетит

Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и зубы
были здоровыми.

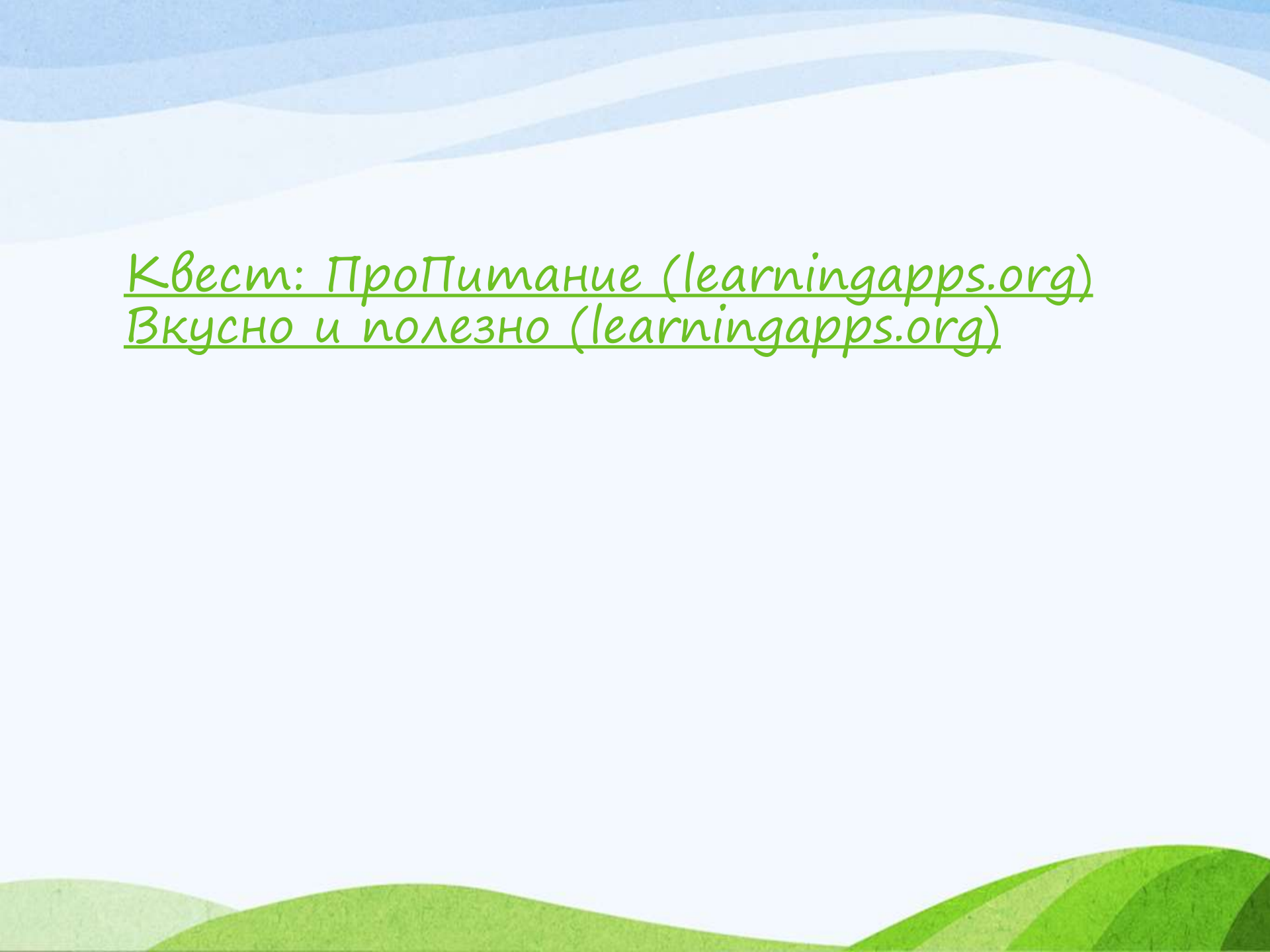
Витамин С



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми.

Вредная еда





Квест: ПроПитание (learningapps.org)
Вкусно и полезно (learningapps.org)

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

