

«Здоровье от А до Я» Активный образ жизни



Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Выбери для себя девиз:

"Движение – это жизнь".

Двигаться можно не только на улице в игре, на занятиях в спортивной секции, но и в классе, на перемене можно устроить интересные соревнования. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день

“Движение - это жизнь”

Молодым я говорю,
Со здоровьем дружен спорт!
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде всем рады.
За старание в награду,
Станут мышцы ваши тверды,
Будут кубки и рекорды.

Безопасность на дороге



Детям знать положено

Правила дорожные!

Ты, дружок, доверься им:

Будешь цел и невредим.

- Что же это за правила?

Никогда не выбегай на дорогу перед приближающимся автомобилем: водитель не может остановить машину сразу. Помни, что правильный пешеход ходит и бежит только по тротуару, а выходит на дорогу, только убедившись в отсутствии автомобиля. Мяч полетел под колеса? Не беги за ним. Потеря игрушки — не самая большая проблема, намного хуже получить травму и долгое время вообще не играть — из-за лечения. Кстати, играть нужно только на площадке и подальше от дороги.

Вредные привычки



Взрослые курильщики не щадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они тоже вдыхают сигаретный дым. Это вредно. Табачный дым очень вредит здоровью, он скапливается в лёгких и отравляет организм, влияет на работу сердца, печени, мозга. Поэтому если кто-то рядом с тобой курит, отойди подальше и не дыши дымом.

Скажи слова:

Дым кругом от сигарет -

Мне в дыму том места нет!

Если тебе предлагают спиртное, то твой ответ должен быть **«НЕТ»**.

Гигиена



В переводе с греческого «гигиена» значит **«здоровый»**.

1. Гигиена тела, здоровый сон, закаливание,

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, соблюдай всегда беспрекословно и безотлагательно. Крепкий, здоровый сон – именно он даст полный отдых твоему организму. Помните об этом!

2. **Питание:** Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Твоё питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным.

**Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет**

3. Режим дня.



Организовать свой день правильно - значит запланировать достаточное время и на работу, и на отдых. Распредели время так, чтобы успеть «на отлично» выучить уроки, позаниматься своим любимым делом, помочь семье, погулять, почитать, поиграть, посмотреть телевизор и при этом оставаться бодрым и счастливым. **Соблюдение режима дня - путь к здоровью.**

Я желаю Вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый день перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь,
Ежедневно по утрам,
И конечно закаляйтесь –

Это так поможет Вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

ЭМОЦИИ



Положительные эмоции, гармония, доброта, милосердие, искренность – основа психического здоровья человека. Когда у тебя положительные эмоции, ты бодр, весел, у тебя хороший сон, аппетит, можешь вылечиться от болезней. Когда ты смеёшься, в твои легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. **Так что смейся на здоровье!**