

# Здоровый образ жизни



Подготовила: Маринская Мария Сергеевна  
МАДОУ №207  
г.Барнаул

# Что такое здоровье?

- Это главное жизни.  
Будет здоровье – будет успех,  
радость;
- Это хорошее самочувствие;
- Это способность к полноценной жизни;
- Это отсутствие болезней;
- Когда мы улыбаемся и радуемся жизни.



# 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 микробов?

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!

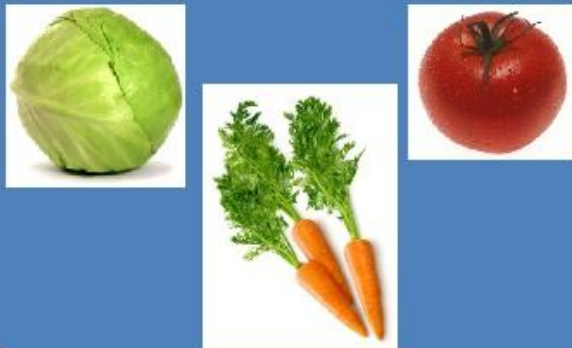


# Полезная еда

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



## 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



# Пирамида здорового питания

