

**Я ЗДОРОВЬЕ  
БЕРЕГУ - САМ СЕБЕ  
Я ПОМОГУ!**

# СТРАНА ЗДОРОВЬЯ

## ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО!

Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать!

**ЖИЗНЬ=ЗДОРОВЬЕ+СЕМЬЯ +  
УЧЁБА+ДРУЗЬЯ**

Длительность  
жизни человека

30

75

167

# НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

- «Здоровый человек - богатый человек»
- «Здоровьем слаб, так и духом не герой»
  - «Чистым жить - здоровым быть»
  - «В здоровом теле - здоровый дух»
    - «Здоровье - дороже золота»

# ЗАГАДКИ

два соседа непоседы -  
день на работе,  
Ночь на отдыхе.  
(Глаза)

Ношу их много лет ,  
А счёту им не знаю.  
(Волосы)

# ЗАГАДКИ

Ходят вдогонку,  
А догнать друг друга  
Не могут.  
(Ноги)

Оно много меньше нас,  
А работает всякий час.  
(Сердце)

# ЗАГАДКИ

Между двух светил  
В середине я один.  
(Нос)

У пяти братьев одна работа  
(Пальцы)

# «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

1. Что за лекарство, которое слушают?)
2. Какие опасные «подарки»солнца мы можем получить?
3. Что на свете дороже всего?
4. Что без языка ,а сказывается?
5. Что никогда не лень делать?
6. Что такое фитотерапия?
7. Когда необходимо проводить физкультминутки?



# ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ :

Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать!

# ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО ЗНАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ?

- a) Чтобы сохранить и укреплять своё здоровье;
- b) Чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;
- c) Чтобы умело использовать свои возможности;

## В КАКОЙ СТРОЧКЕ УКАЗАНЫ ТОЛЬКО ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА?

- a) Глаза, сердце, желудок, кожа;
- b) Сердце, головной мозг, почки, кровь;
- c) Печень, желудок, сердце, почки;

В КАКОЙ СТРОЧКЕ УКАЗАНЫ СЛОВА,  
ОПИСЫВАЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА?

- a) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- b) Горбатый, бледный, хилый, низкий;
- c) Стройный, сильный, ловкий, статный.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

**ЧТО ТАКОЕ  
СТРЕСС ?**

# КАК СНЯТЬ СТРЕСС?

1. Залезть под душ.
2. Громко закричать.
3. Включить спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться, представить себе что-нибудь хорошее.
4. Стресс хорошо снимается во время движения, занятий спортом, любимым делом.

# ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА?

ГИГИЕНА -ЭТО НАУКА О СОХРАНЕНИИ  
ЗДОРОВЬЯ, А ТАКЖЕ МЕРОПРИЯТИЯ,  
КОТОРЫЕ СОДЕЙСТВУЮТ ЭТОМУ.

Народная мудрость гласит:

«Кто аккуратен, тот людям приятен»

# ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ КАК НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ?

1. Уход за волосами;
2. За обувью;
3. Нательным бельём и верхней одеждой;



КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ТОЛЬКО ДОЛЖЕН  
УМЕТЬ ТРУДИТЬСЯ , НО И ОТДЫХАТЬ!

**А как вы отдыхаете,  
ребята?**

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Древние мудрецы говорили:

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

МОЛОДОМУ ОРГАНИЗМУ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ  
БОЛЕЕ 30 ВИДОВ ПРОДУКТОВ!

НАЗОВИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА  
ПРОДУКТЫ:

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир,  
напиток «Кола», овсянка, морковь,  
шоколад, лук, яблоки, торты, творог,  
капуста, гречка, мясо.

# РАССКАЖИТЕ О ПРАВИЛАХ ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЯ

- Назовите витамины, которые вам известны?

ЗДОРОВ БУДЕШЬ-ВСЁ  
ДОБУДЕШЬ!

**ТАК БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**