

# Я здоровье берегу - сам себе я помогу!



Я ТОЖЕ. А ТЫ?

Автор: Салтыкова Е.Ю.,  
учитель начальных классов  
ГБОУ СОШ №9 г.о.Октябрьск  
Самарской области

# Что такое здоровая личность?







# Страна ЗДОРОВЬЕ



# 1 станция «Здоровое питание»



# Правильное питание

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой мой руки с мылом.
- Ешь продукты, полезные для здоровья.
- Ешь не торопясь.
- Не объедайся.
- Сладости кушай только после основной еды.





## 2 станция «Гигиена»



### Советы Мойдодыра

- Мой руки перед едой.
- Следи за чистотой тела.
- Принимай душ вечером.

# 3 станция «Спортивная»

## Собери пословицы

Здоров будешь

не купишь

Я здоровье берегу

сам себе я помогу

Здоровья за деньги

всего добудешь





# 4 станция

Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение



# Характеристика здорового человека



Красивый, ловкий, ~~злой~~,  
доброжелательный, стройный,  
трудолюбивый, ~~ленивый~~, отзывчивый,  
справедливый, уверенный, ~~жадный~~.

# Проверьте себя

Красивый, ловкий, стройный,  
доброжелательный, уверенный,  
трудолюбивый, отзывчивый,  
справедливый.





# Итог занятия

- *Чтобы быть всегда здоровым,*
- *Бодрым, стройным и веселым,*
- *Дать совет я вам готов,*
- *Как прожить без докторов...*

