

День Здоровья



Составила :
учитель начальных классов
г.Губкин, Белгородская область
МАОУ « Гимназия №6»
Симонова Людмила Дмитриевна

Расшифруйте пословицу

ровЗдо дешьбу –сёв дешьбудо!

Девиз урока

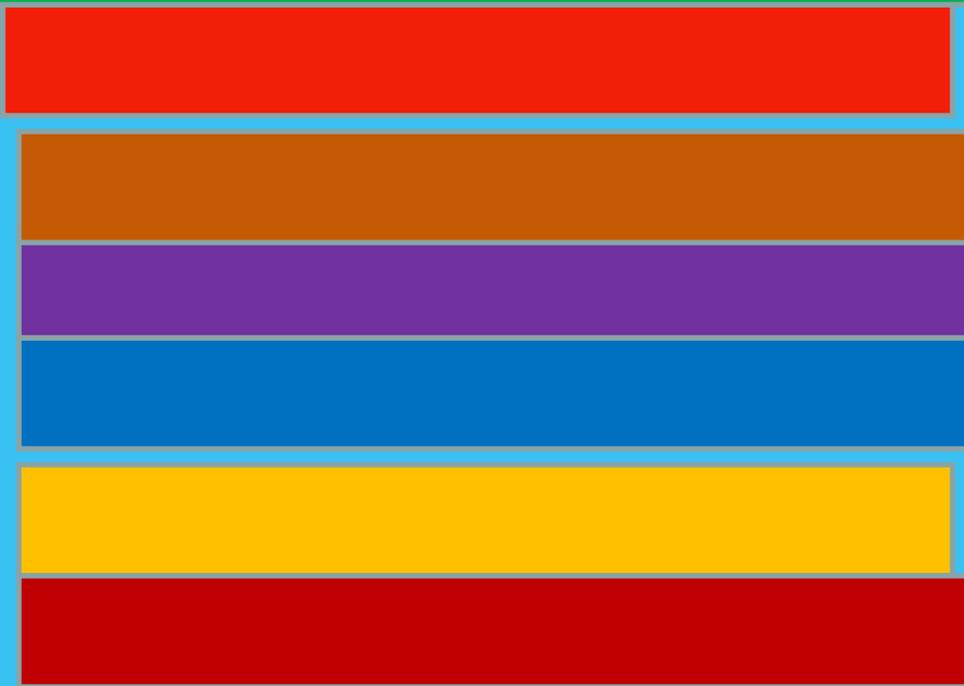
«Здоров будешь – всё добудешь!»

Что такое здоровье?

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете реализоваться в современном мире.
– А что такое здоровье, как его измерить?



Правила сохранения и укрепления Здоровья!



Первое правило

Соблюдай чистоту!

Выполняя это правило, не забывай!

Содержи в чистоте своё тело,
одежду и жилище.



**Не забывай мыть руки с мылом,
чистить зубы!**



**Проветривай помещение и
убирай квартиру!**



Второе правило.

Питайся правильно!

Здоровое питание –

одна из основ здорового образа жизни.

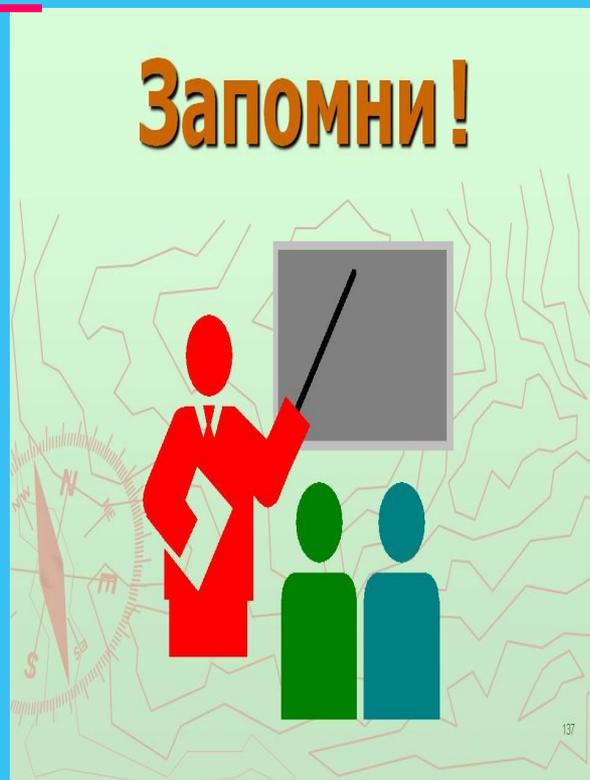


КАКОЕ ПИТАНИЕ МОЖНО СЧИТАТЬ ЗДОРОВЫМ?

- Разнообразное
- Богатое овощами
и фруктами
- Регулярное
- Без спешки

ИЛИ

- Однообразное
- Богатое
сладостями
- Иногда
- Второпях

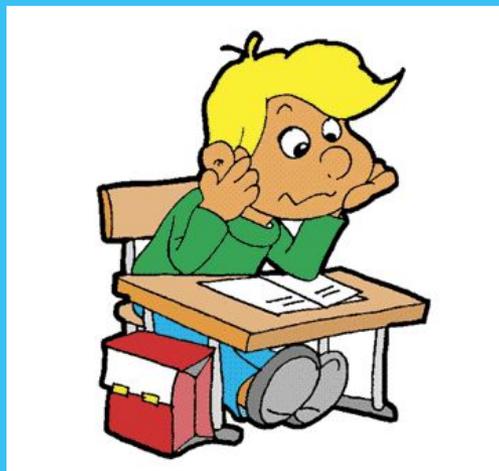




**А ты правильно питаешься?
Если нет, постарайся поправить дело!**

Прежде, чем за стол Вам сесть,
Вы подумайте, что съесть.

Третье правило
Сочетай труд и отдых!
Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим.



Развлечения современных школьников ...



Помни! Всё в меру.

Это вредно, особенно для зрения и нервной системы!

Включай в свой распорядок дня прогулки,
игры на свежем воздухе, чтение книг.



Четвёртое правило.

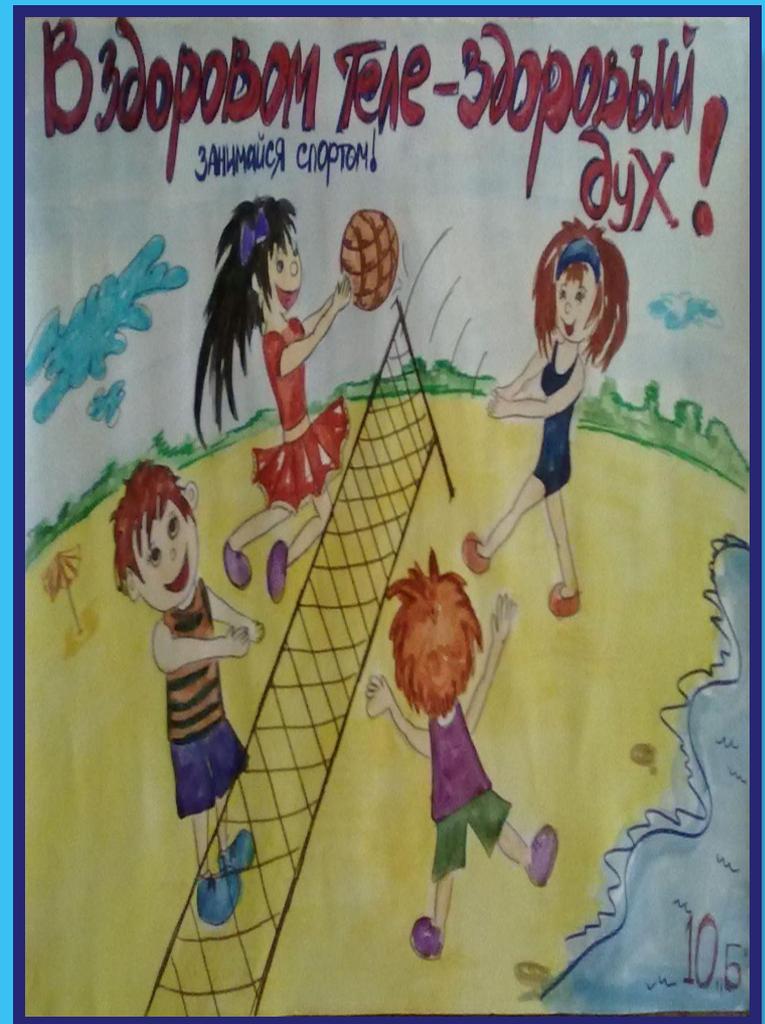
Больше двигайся!

**Малоподвижный образ жизни вредит
здоровью.**

Утром делай зарядку!



Занимайся физическим трудом, физкультурой!



Пятое правило.

Живи без вредных привычек!

Ребёнок, который начинает курить:

Хуже растёт.

Плохо
справляется
с учёбой.



Быстро устаёт
при
любой работе.

Чаще болеет.

**Всё это потому, что в табачном дыме есть
опасный яд - никотин и ещё много других
вредных веществ.**

Очень опасен для детей **АЛКОГОЛЬ** !
Даже несколько глотков спиртного могут
вызвать у ребёнка сильное отравление.



Наркотики разрушают организм человека.

У него развивается тяжёлая болезнь-
наркомания.

Наркотик нарушает работу мозга, всего
организма и.... убивает



**Вредные привычки –
препятствие на пути к здоровью.**



Мы ЗА

ЗДОРОВЫЙ

образ жизни!



**В ЗДОРОВОМ
теле -**

ЗДОРОВЫЙ дух!

10 заповедей Здоровья

четкий режим дня;
правильное питание;
физическая активность;
свежий воздух;
больше смеха;
не пить, не курить;
личная гигиена; ·
любовь к себе и другим;
занятия по душе;
совершайте добрые поступки

БУДЬ ЗДОРОВ!



И РАДУЙСЯ ЖИЗНИ !!!

Используемые ресурсы

- <https://www.colourbox.com/preview/10522503-boy-cartoon-in-a-bath-room-taking-a-shower.jpg>
- <http://gimn.chernyahovsk.ru/upload/main/50a/50aaaf20cdbba577742e4d103375b134.jpg>
- http://static8.depositphotos.com/1037178/978/v/950/depositphotos_9787925-stock-illustration-boy-brushing-teeth.jpg
- <http://divo66.ru/qazapayaqa/1254>
- http://www.vsluh.ru/uploads/base_image/image/40342/b0d565b3-fda8-482a-9572-124c86aac112.jpg
- http://krasnogorsk-adm.ru/95/840/1/netcat_files/3/1/no_drugs1_500x500.jpg
- <http://www.uzdanews.by/wp-content/uploads/2014/02/p747C0Y5aLY.jpg>
- <http://volnogorsklib.ru/imagis/hochesh-byt-zdorovym-bud-im--65468-large.png>