

# День Здоровья



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

**Расшифруйте пословицу**

**ровЗдо дешьбу –сёв дешьбудо!**

# Девиз урока

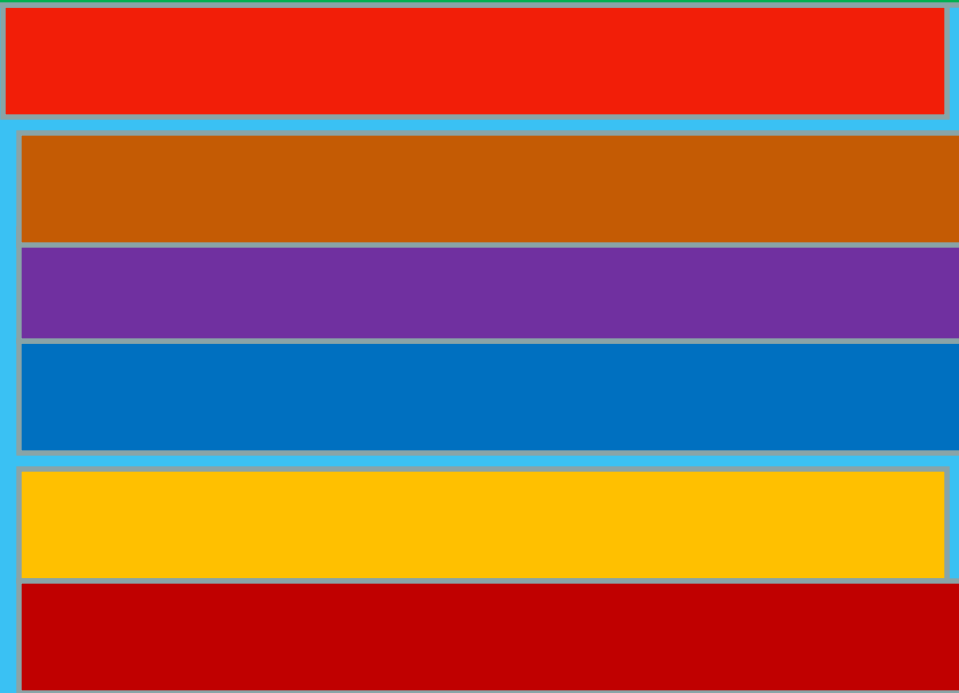
**«Здоров будешь – всё добудешь!»**

# 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.**

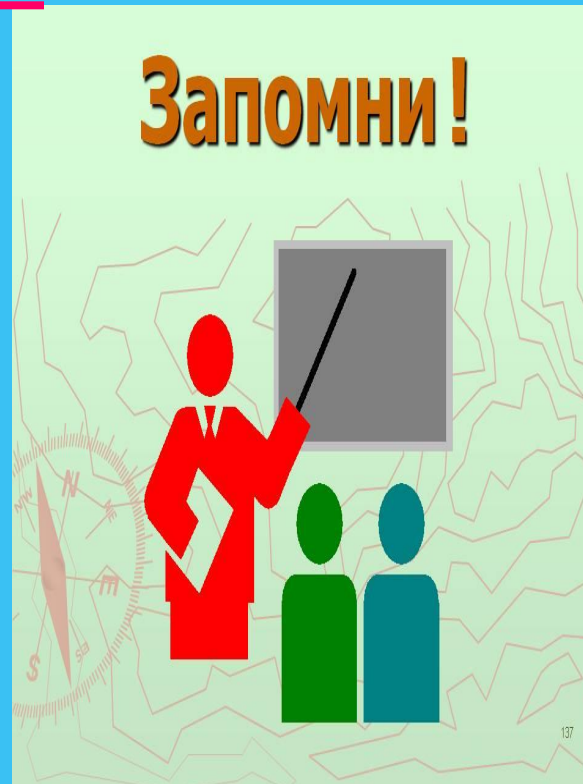


# КАКОЕ ПИТАНИЕ МОЖНО СЧИТАТЬ ЗДОРОВЫМ?

- 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.**



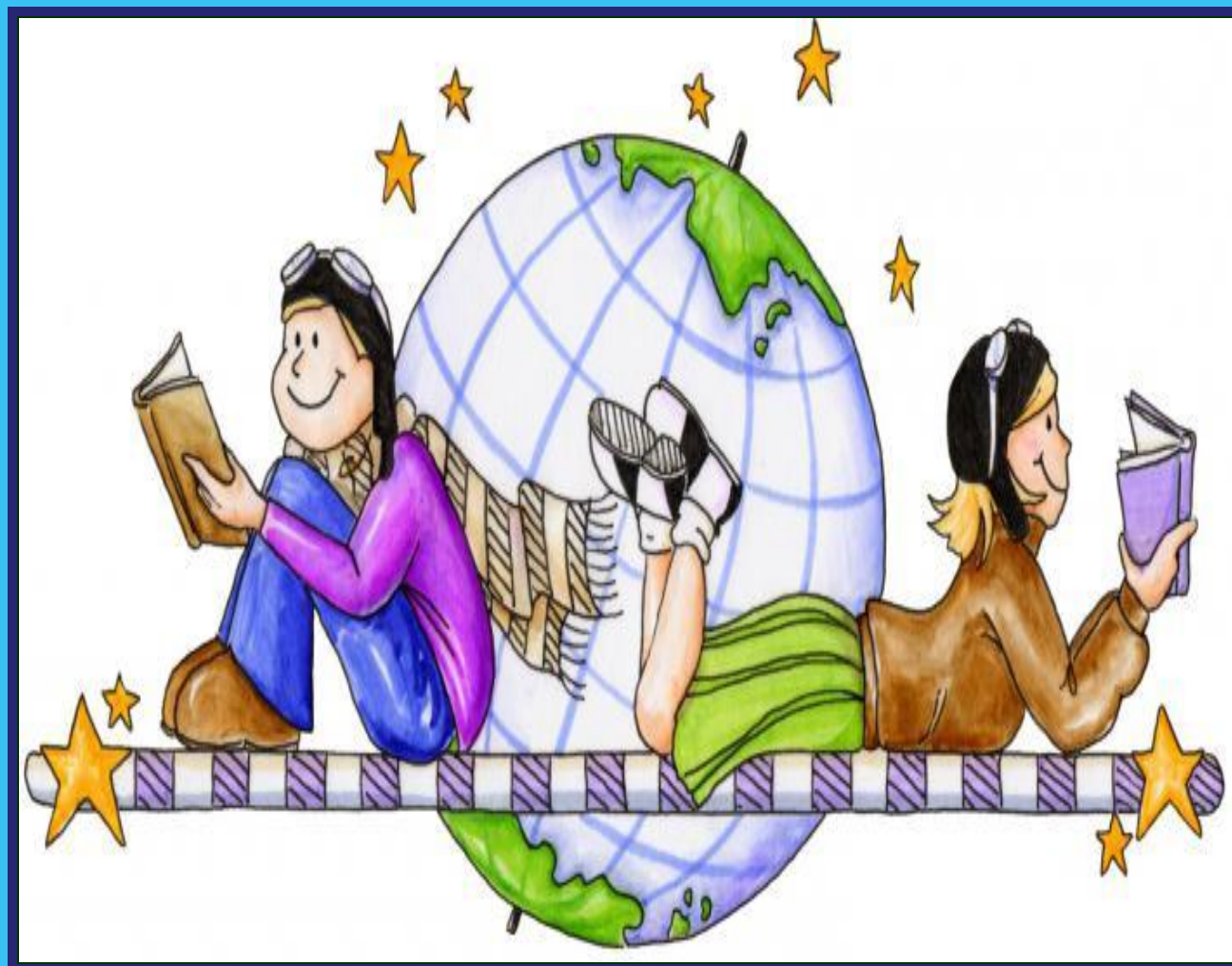
# Развлечения современных школьников ...



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!**

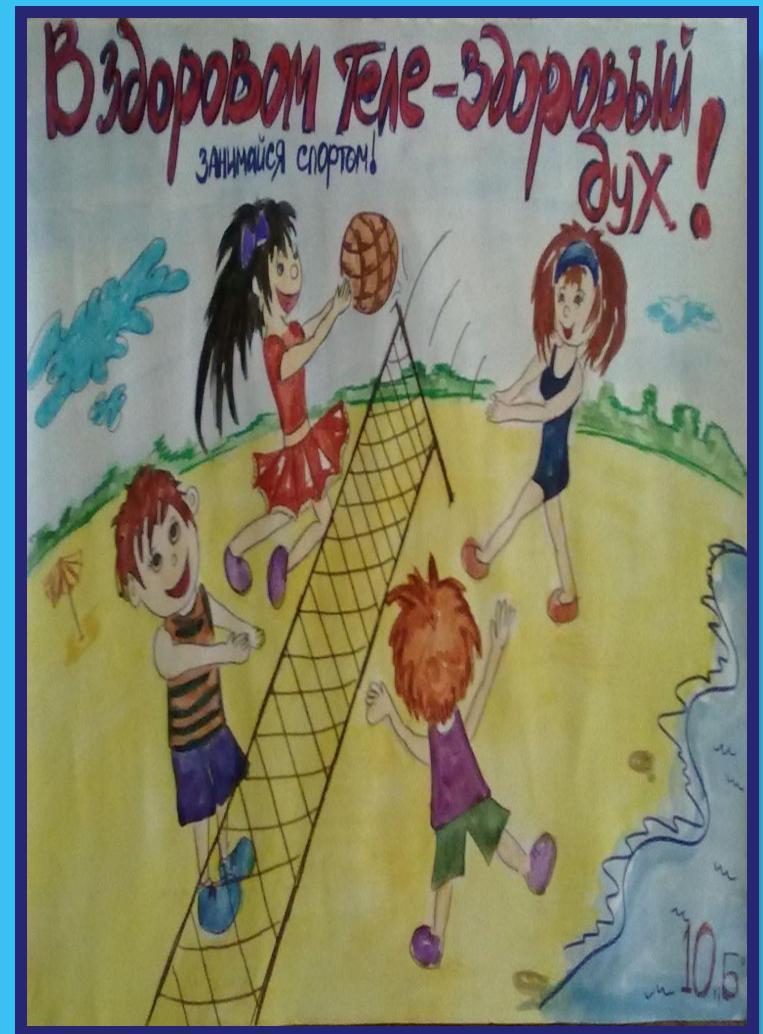
**Малоподвижный образ жизни вредит  
здоровью.**

**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://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://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://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>