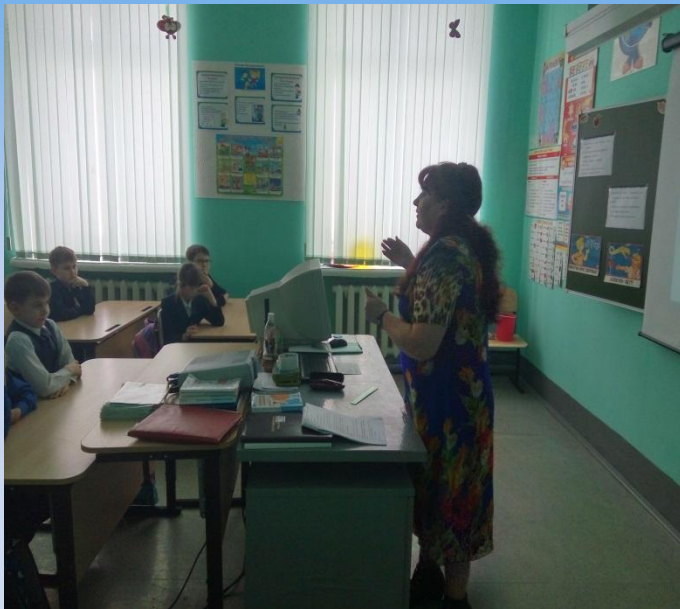


Наше здоровье – в наших руках!



*Презентация
Учителя 3в класса
Архиповой Аллы
Валерьевны*

Цель: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

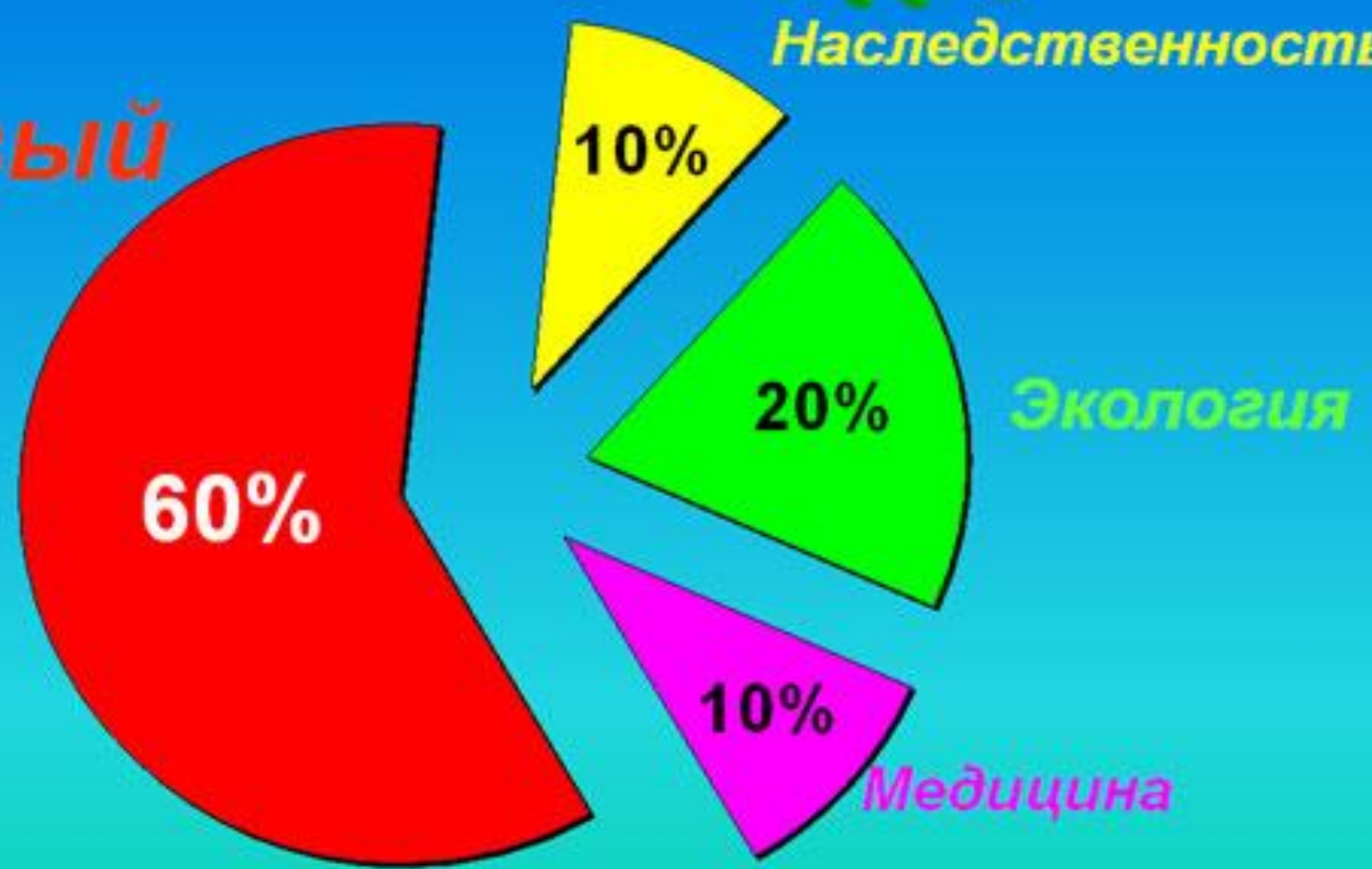
Задачи: формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Девиз:
Я здоровье
сберегу,
Сам себе я
помогу!



От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



Путешествие на поезде здоровья



станция

«Правильное

питание»;

станция «Режим

дня»;

станция «Движение»;

станция « Вредные

привычки»

станция « Игры»

Станция «Гигиена»

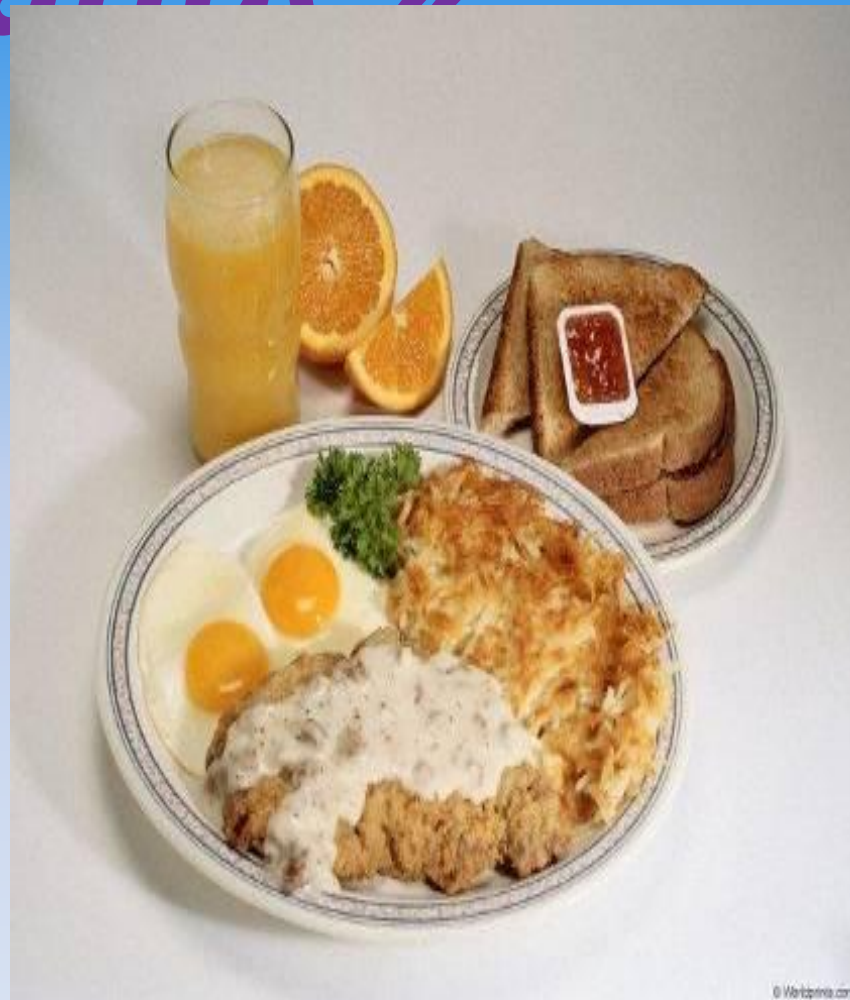


Правила личной гигиены

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и на ночь.
- Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

Станция «Питание»

- Питание – основной источник жизни.
- Питание – важный фактор нормального роста и развития школьников.
- Правильное питание способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
- Пища- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.
- Еда – повод для общения людей.
- Еда – средство лечения от многих болезней.



Станция «Режим»;

Режим дня школьника

Пробуждение
Утренняя зарядка
Завтрак
Занятие в школе
Обед
Прогулка
Приготовление уроков
Ужин
Свободное время
Сон



Станция «Движение»;

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.
- Что дает занятие спортом? (*Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.*)



Станция «Вредные привычки»;

- Человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства



Станция «Игры»

Советы:

- 30 минут работы на компьютере, перерыв не менее 30 минут.
- Не смотреть телевизор более 2 часов.
- Не носить телефон на теле.

РЕФЛЕКСИЯ

1. Мне эти правила знакомы, и я их выполняю – красный цветок.
2. Я буду следовать этим правилам – жёлтый цветок.
3. Я хочу следовать этим правилам – синий цветок.



Удачи Вам и благополучия!



ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

