

Что такое здоровье

Что такое здоровье?



ОТКАТЫ ЧУВСТВ

- Один говорит,
- Двое глядят
- Да двое слушают
- Что это такое?

Зрени

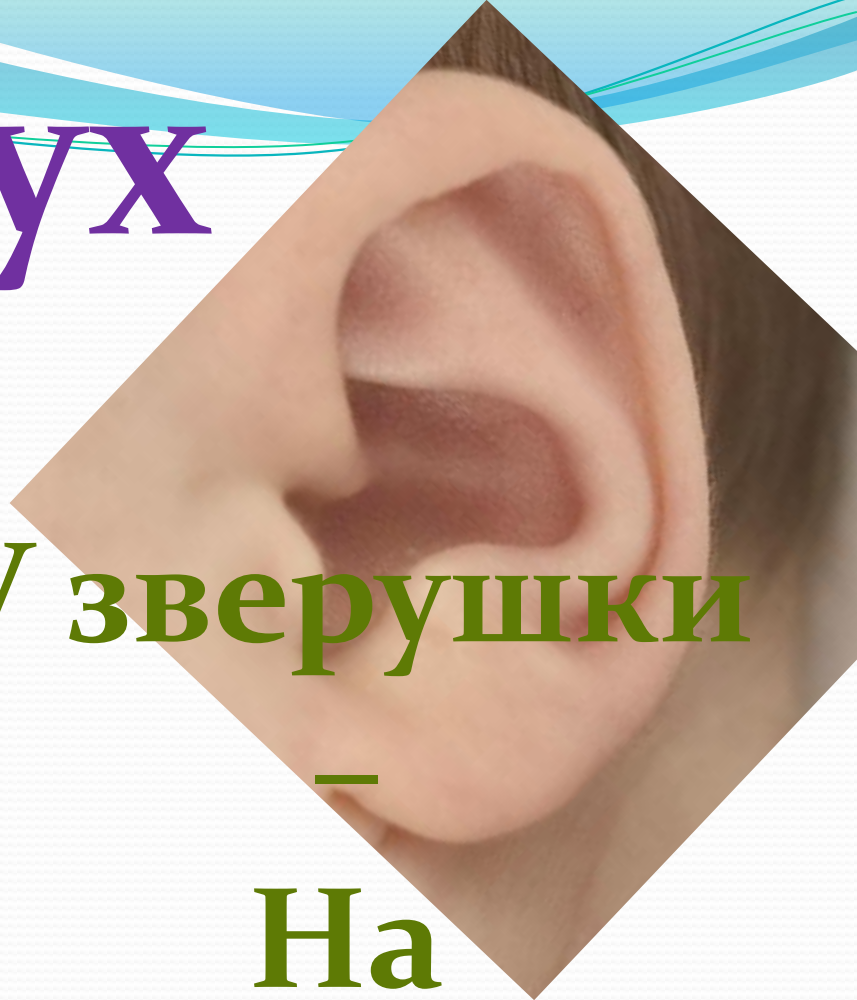
Глаз



Слух



УШИ



У зверушки

–

На

макушке,

А у нас –

Ц...

Он бывает самым

разным:

Добрый, вредным,

Гордым, важным,

Длинным,

маленьким,

горбатым,

Тонким, толстым,

конопатым.

Нос



Обоняние

Если бы не было

его,

Не сказал бы

ничего **ЯЗЫК**



Вкус

Всегда во рту,

А не

предотвращи

ПИН



**Режим – это распорядок дел
действий, которые
совершаете
в течение дня.**



Режим дня

7ч -8 ч

Подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак;

8 ч-13 ч

Занятия в школе;

13 ч-14 ч

Возвращение домой, обед;

14 ч-16 ч

Отдых, прогулка;

16 ч- 18 ч

Приготовление уроков;

18 ч-19ч

Отдых, ужин, помощь по дому;

19 ч- 20 ч45 мин

Чтение, игры дома;

20 ч 45 мин -21 ч

Подготовка ко сну.



**Наши помощники
в сохранении здоровья**



```
graph TD; A[Наши помощники в сохранении здоровья] --> B[Режим дня]
```

**Режим
дня**

ЛОСЯША



**Каждый должен мыть руки перед едой,
правильно ухаживать за зубами,
не реже одного раза в неделю
мыться горячей водой,
ухаживать за ногтями и волосами,
содержать одежду и обувь в чистоте,
помещение в котором живёте.**



**Чистить зубы надо два раза в день:
утром и вечером.**

**Перед едой нужно обязательно
мыть руки.**

**Во время еды нельзя
разговаривать.**

**Никогда не ешь немытые
овощи и фрукты.**



Наши помощники в сохранении здоровья

Режим
дня

Личная
гигиена

КРОШ



Нужно больше ходить пешком,

делать утреннюю зарядку,

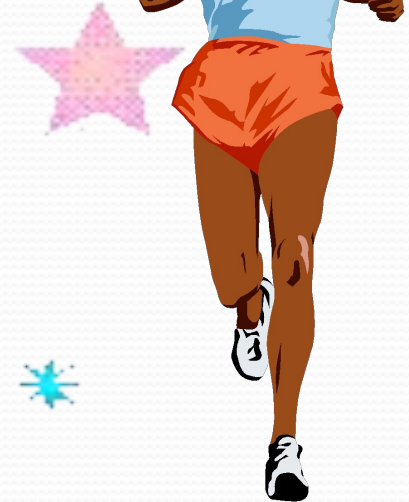
играть в подвижные игры,

кататься на коньках, лыжах.

**Все эти занятия укрепляют
здоровье человека, делают его**

ЛОВКИМ, СИЛЬНЫМ,

БЫСТРЫМ, ВЫНОСЛИВЫМ.



Наши помощники в сохранении здоровья

Режим
дня

Личная
гигиена

Движени
е,
закалива
ние

КОПАТЫЧ

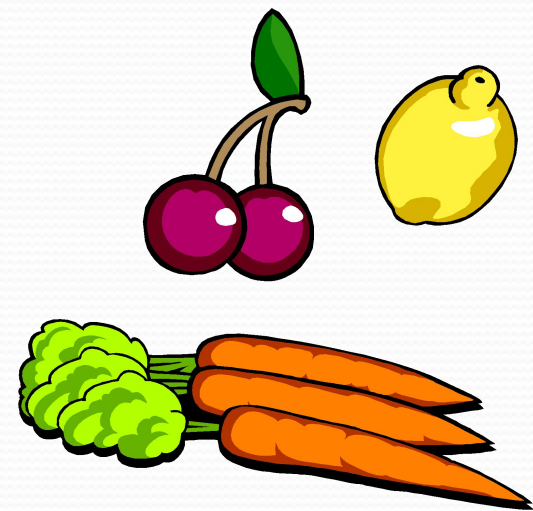
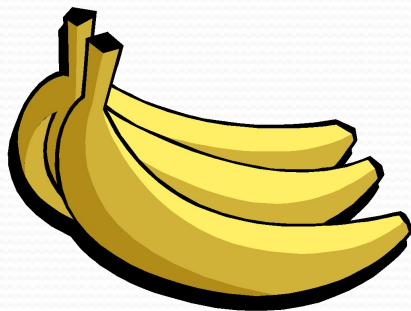
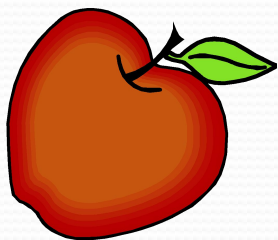


Правильное питание- это разнообразное питание.

**Для жизни человеку необходимы питательные вещества,
которые находятся в разных продуктах питания.**

**Есть лучше в одно и тоже время. Старайтесь употреблять
больше овощей и фруктов, пить молоко и кефир, есть творог,
поменьше употреблять сладкого, жирного и солёного.**

И будете здоровы!



Наши помощники в сохранении здоровья

Режим
дня

Личная
гигиена

Движени
е,
закалива
ние

Правильное
питание

БАРАШ



Что делать?



Наши помощники в сохранении здоровья

Режим
дня

Личная
гигиена

Движени
е,
закалива
ние

Правильное
питание

Врач



итогу



□ **Что такое режим дня?**

**Режим – это
распорядок дел,
действий, которые
совершаете
в течение дня.**



□ Назовите правила личной гигиены.

**Каждый должен мыть руки перед едой,
правильно ухаживать за зубами,
не реже одного раза в неделю
мыться горячей водой,
ухаживать за ногтями и волосами,
содержать одежду и обувь в чистоте,
помещение в котором живёте.**



□ Что такое правильное питание?

Правильное питание- это разнообразное питание.

Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Есть лучше в одно и тоже время. Старайтесь употреблять больше овощей и фруктов, пить молоко и кефир, есть творог, поменьше употреблять сладкого, жирного и солёного.



□ Почему человеку надо двигаться и заниматься физкультурой?

Нужно больше ходить пешком, делать утреннюю зарядку, играть в подвижные игры, кататься на коньках, лыжах.

Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.



□ **Что делать, если вы всё-таки заболели?**

**Если вы заболели,
нужно обратиться
к врачу.**



1. Не часы, а тикает.

2. Бесконечный поезд, развозящий

50 бродяг по дорогам.

3. Когда сытый, он молчит.

4. Когда голоден - урчит.

					Р 6
		ж 3	Г 4	Л 5	О
С 1	К 2	е	л	ё	т
е	р	л	а	г	
р	о	у	з	к	
д	в	д	а	и	
ц	ь	о		е	
е		к			



**Какой внутренний орган называют
«мотором» всего организма?**

- 1. сердце**
- 2. лёгкие**
- 3. МОЗГ**



Извилистый лабиринт «внутренней кухни» - это...

1. МОЗГ

2. КИШЕЧНИК

3. ПЕЧЕНЬ



С помощью какого органа человек дышит?

1. мозг

2. сердце

3. лёгкие



**Соседка желудка, находящегося
с правой стороны от него – это..**

1. мозг

2. сердце

3. печень



