

# 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.**

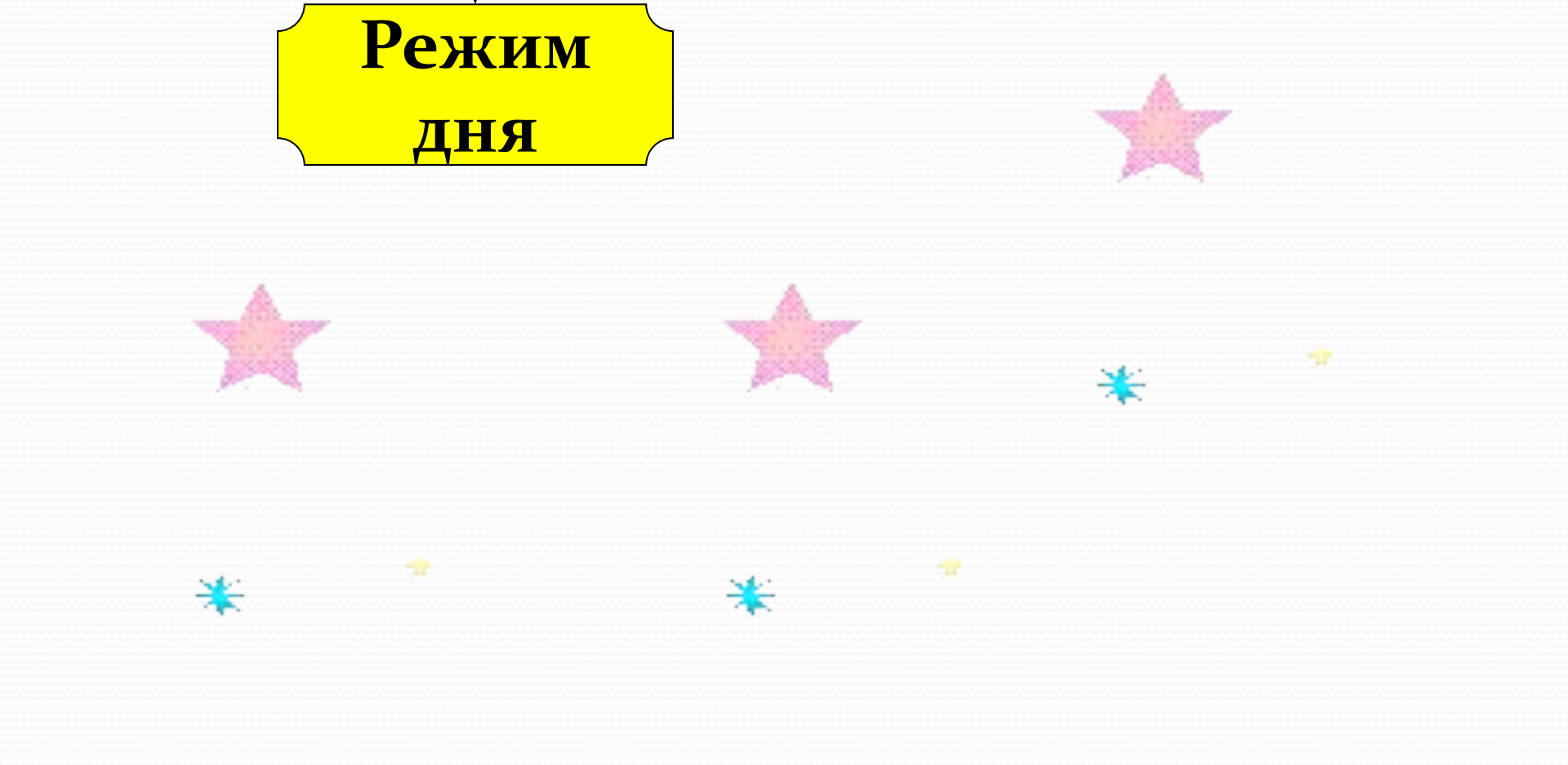




**Наши помощники  
в сохранении здоровья**



**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

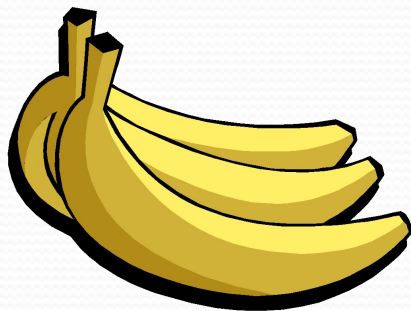
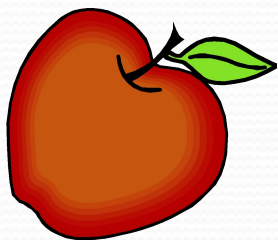


**Правильное питание- это разнообразное питание.**

**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 бр. И поворачивать и куница  
 3. Органы дыхания человека.  
 3. Когда сытый, он молчит.

4. Когда голоден - урчит.  
 4. Органы зрения!

					Р <sub>6</sub>
		ж <sub>3</sub>	Г <sub>4</sub>	Л <sub>5</sub>	О
С <sub>1</sub>	К <sub>2</sub>	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**



