

# « Что такое здоровье» 1 класс



# Что такое здоровье

**.Что такое здоровье?**

**- Какие секреты, сохраняющие  
здоровье, существуют?**

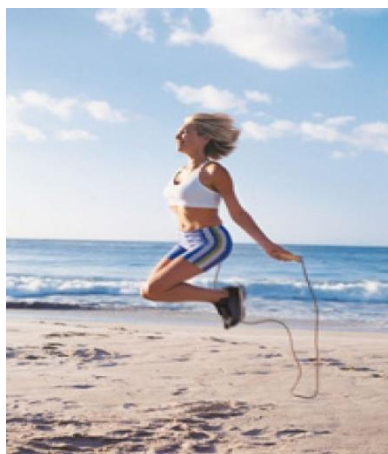
**- Что необходимо делать, чтобы  
прожить здоровым и счастливым  
много лет?**

# город ЗДОРОВЕЙСК



# Секреты здоровья:

Я открою семь секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты,  
Без болезней будем жить.



Здравствуйте! Добрая ласковость  
слова

Стерлась на нет в ежедневном  
привете.

Здравствуйте! Это же - будьте  
здоровы,

Это же - дольше живите на свете.

*Е. Шевелёва*

# «Чистота – залог здоровья!»

- Каждый раз перед едой
- Нужно фрукты мыть водой!
- Чтобы быть здоровым, сильным,
- Мой лицо и руки с мылом!
- Будь аккуратен, забудь лень!
- Чисти зубы каждый день!



# «Движение - ЭТО ЖИЗНЬ»

Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем  
рады.

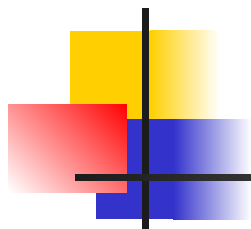
За старание в награду

Станут мышцы ваши  
тверды,

Будут кубки и рекорды.







**Если хочешь быть сильным – бегай,**

**если хочешь быть красивым – бегай,**

**хочешь быть умным – бегай.»**

# «Движение - жизнь»

Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем  
рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши  
тверды,

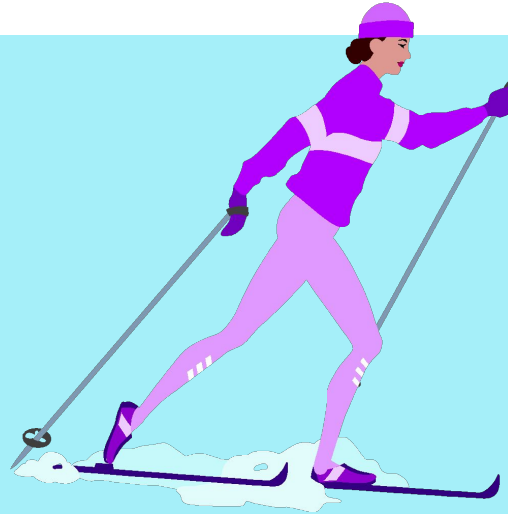
Будут кубки и рекорды.



# «Кто спортом занимается, тот силы набирается»



- Если хочешь быть здоров  
Позабудь про докторов,  
Ты возьми гантели в руки,  
Не считай, что это муки.
- А побольше закаляйся,  
Смейся, спортом занимайся.
- Научись болеть за спорт,  
Будь здоровым целый год.
- Поезжай в страну Здоровья,  
Отдыхай сколько угодно.  
Но не забывай про труд,  
А то мышцы отомрут.
- Упорно закаляйся,
- Спортом занимайся.  
И не будешь ты болеть,  
Станешь сильным, как медведь.



[www.pedagog.saratov.r](http://www.pedagog.saratov.r)



## Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать!  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет!



# Меню Карлсона:



1. Торт
2. Лимонад
3. Чипсы
4. Варенье
5. Кока-кола

# Правильное питание: разнообразное

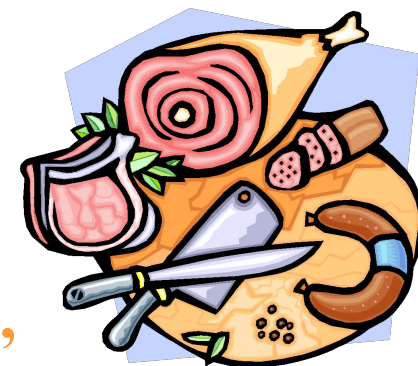


# Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



**«Соблюдай режим труда и быта, и  
будет здоровье крепче гранита»**

**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,  
Того не надо по утрам будить по  
десять раз.**

**И он не станет говорить, что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть и застилать  
кровать.**

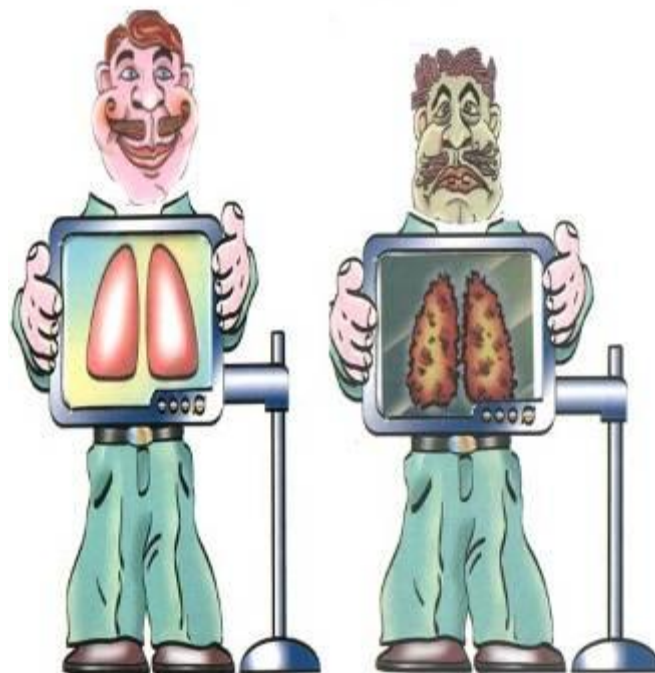
**Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,  
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе  
сесть.**



# «Кто табачное зелье любит, тот сам себя и губит!»

Сигареты — никотин,  
**ВРАГ** всему номер один!  
Курят, что аж дым столбом!  
Отравляют табаком,  
Не заботясь о здоровье —  
Ни о своем, ни о чужом.

*"Здоровый и курящий человек"*



# Пословицы о здоровье:

- ◆ **Болен лечись, а здоров – берегись.**
- ◆ **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**
- ◆ **Здоровье не купишь, его разум дарит.**
- ◆ **Чистая вода – для хвори беда.**

# **Вывод:**

**Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.**



# *Компоненты здоровья:*



# Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

