

Презентация к уроку окружающего
мира:

« Что такое здоровье»

1 класс

УМК «Начальная школа 21 век»

Что такое здоровье

Вопросы, на которые
предстоит найти ответы

1) **Что такое здоровье?**

2) **Какие помощники,
сохраняющие здоровье,
существуют?**

3) **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 - жизнь»



Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

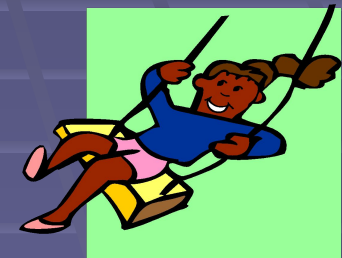
Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем
рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши
тверды,

Будут кубки и рекорды.



«Движение - жизнь»



Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

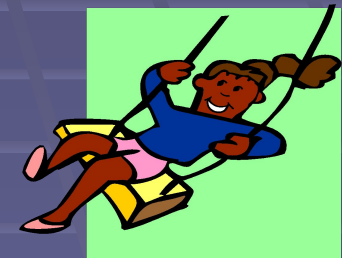
Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем
рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши
тверды,

Будут кубки и рекорды.



«Кто спортом занимается,
тот силы набирается»



**Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.**



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!

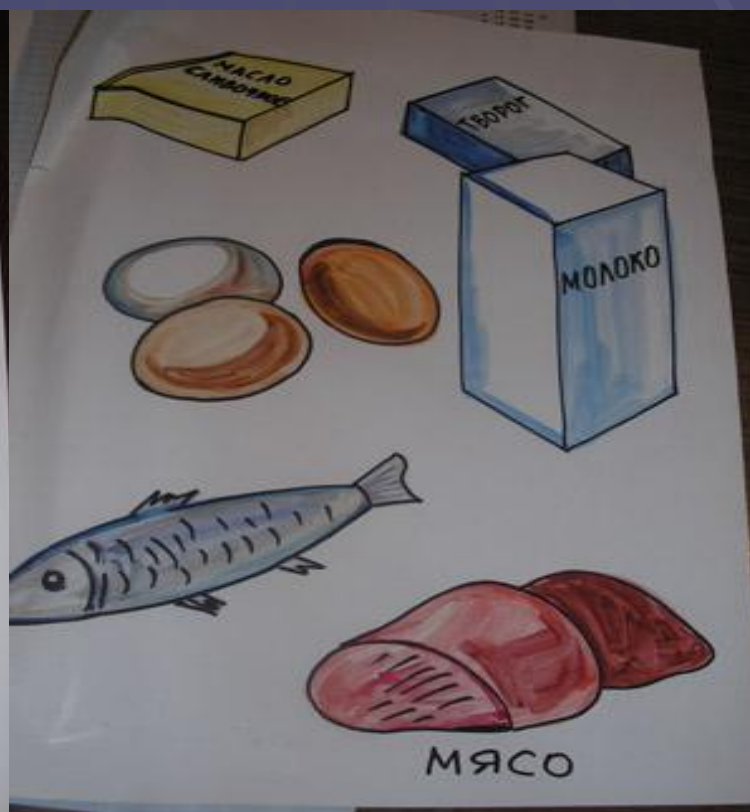


Меню Карлсона:



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

Правильное питание: разнообразное

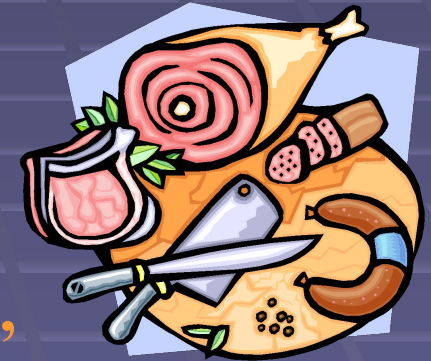


Полезные и вредные продукты:

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.

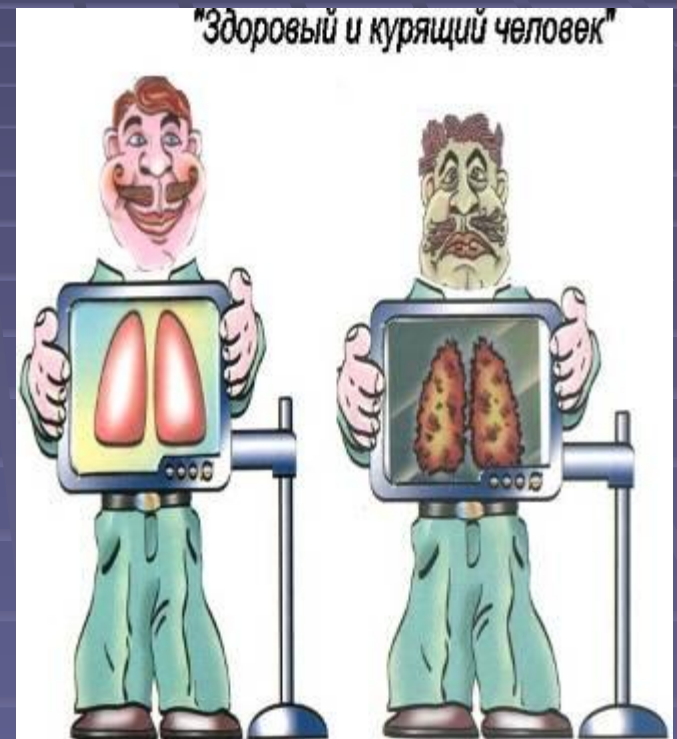
И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать
кровать.

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.



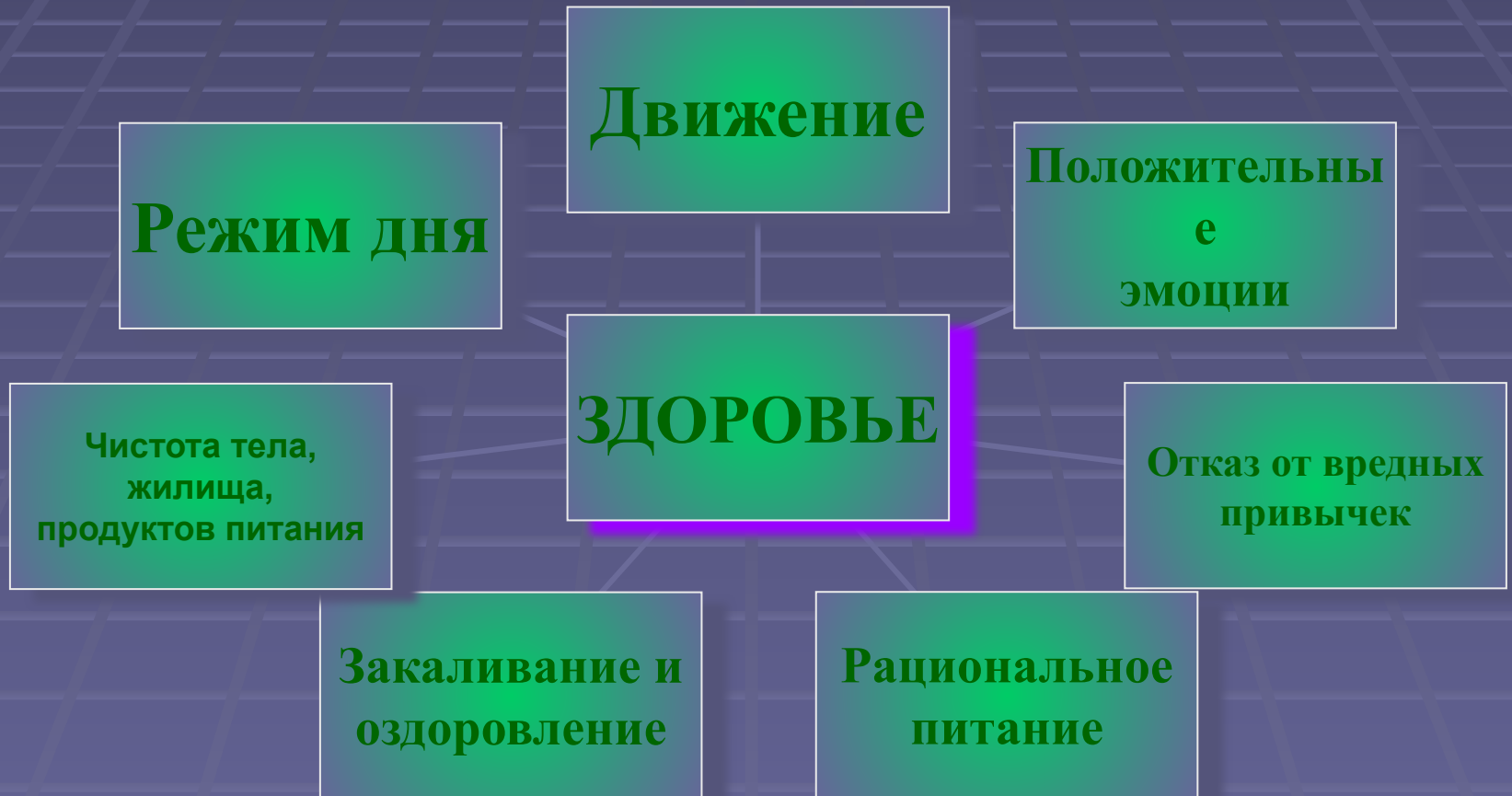
Пословицы о здоровье:

- *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!

