

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!

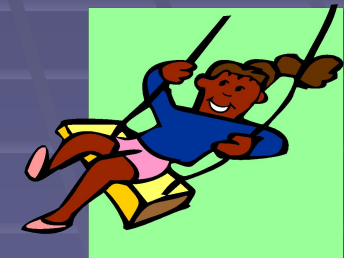
Стадион, бассейн и корт,

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!

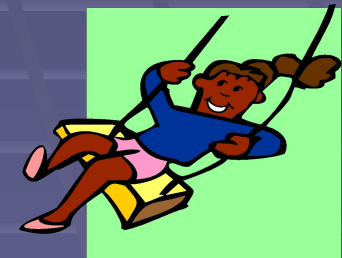
Стадион, бассейн и корт,

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

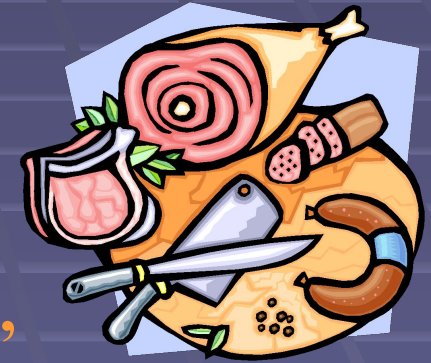


# Полезные и вредные продукты:

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.

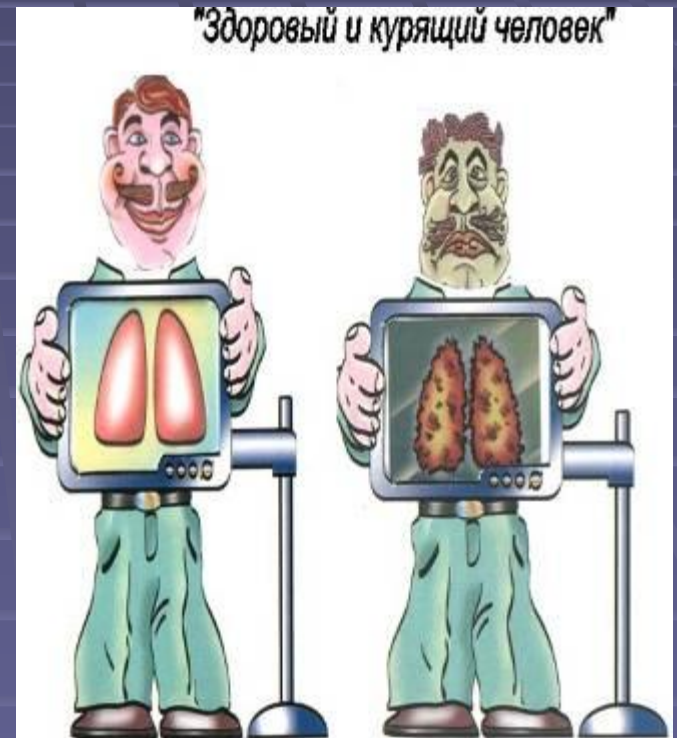
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,  
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе  
сесть.





# «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.



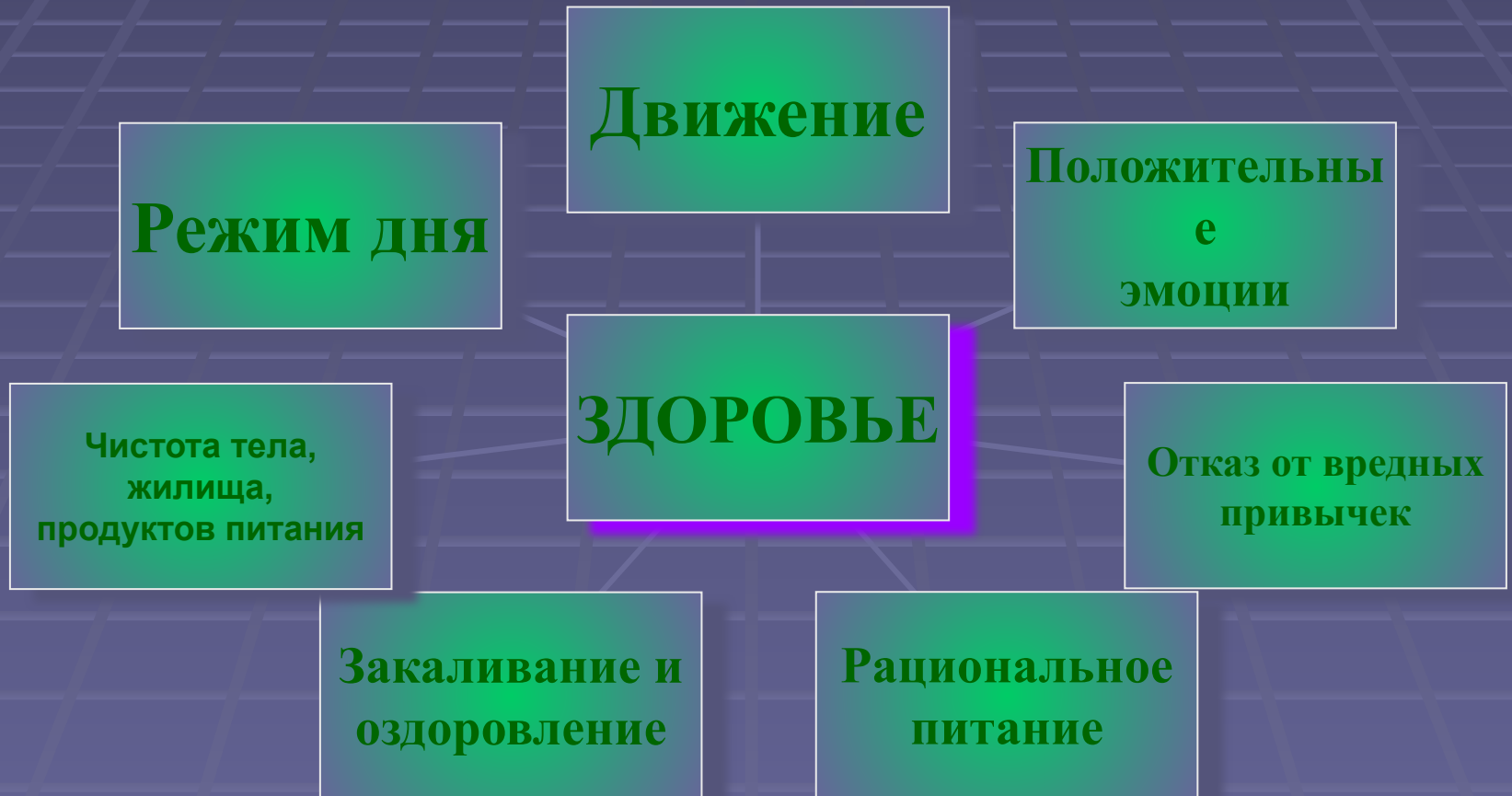
# Пословицы о здоровье:

- *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!

