

« Что такое здоровье» 1 класс



Что такое здоровье

.Что такое здоровье?

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

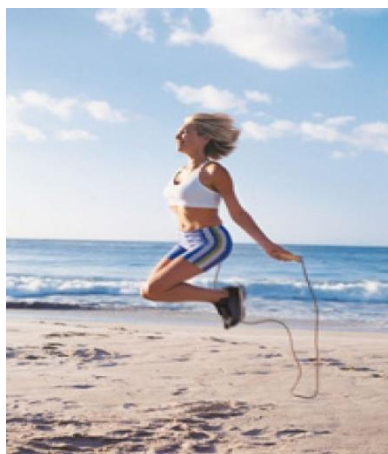
**- Что необходимо делать, чтобы
прожить здоровым и счастливым
много лет?**

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,

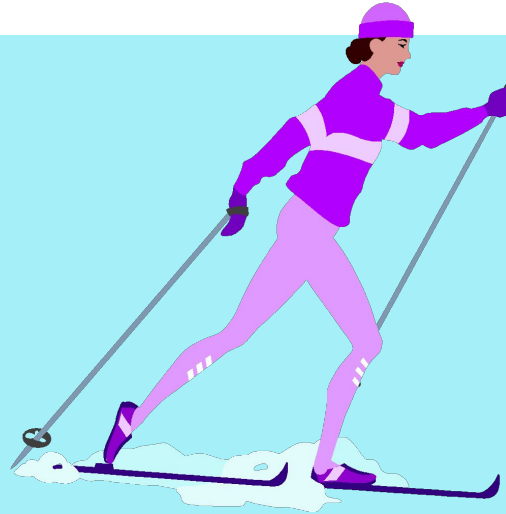
Будут кубки и рекорды.



«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.

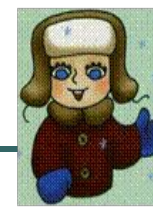


www.pedagog.saratov.r



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!**

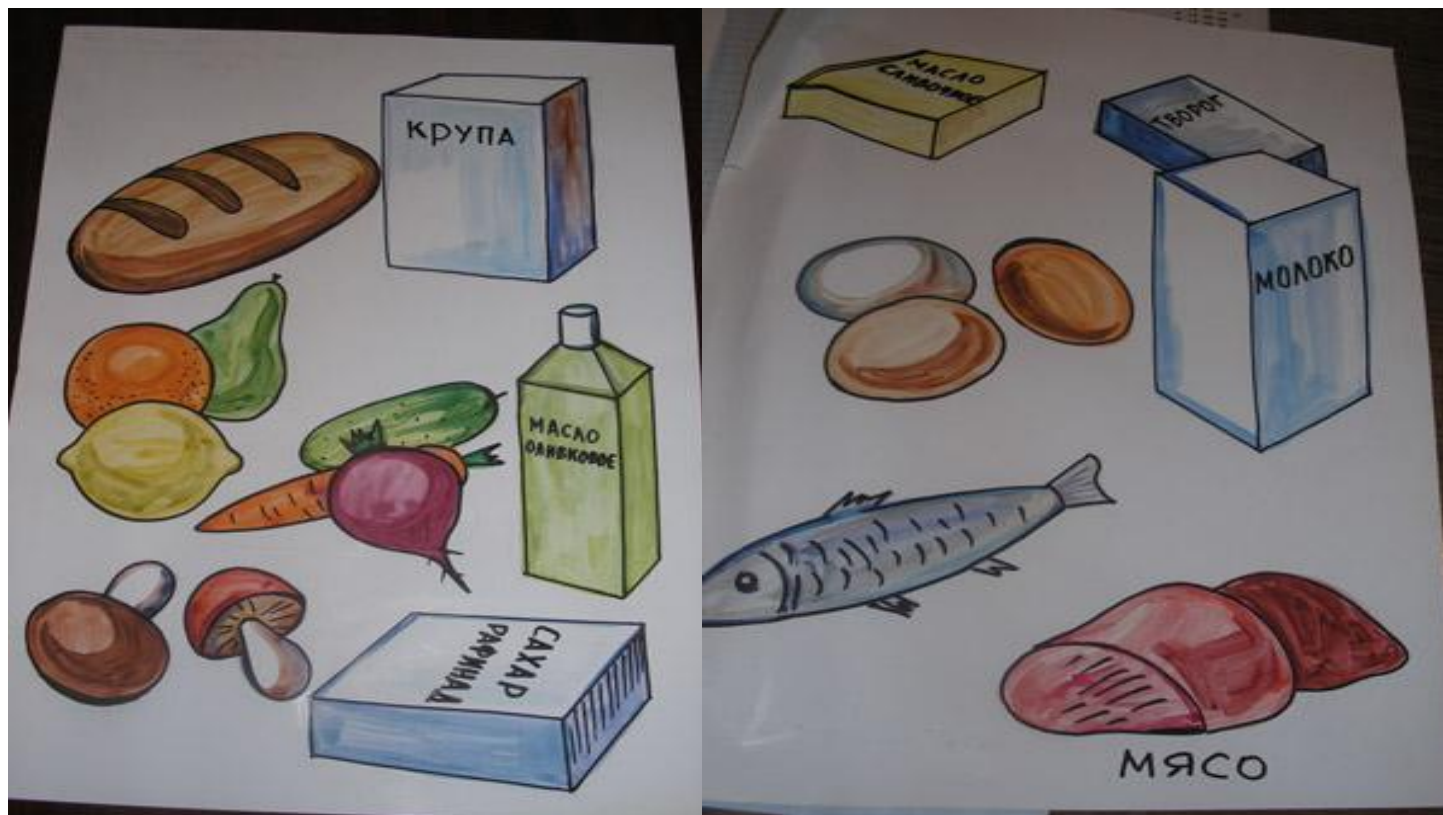


Меню Карлсона:



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

Правильное питание: разнообразное

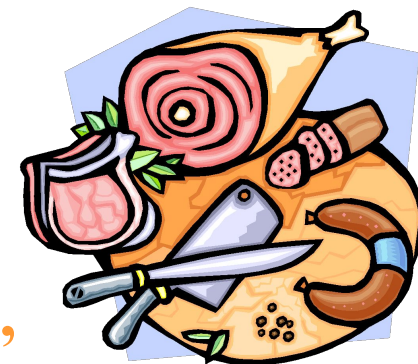


Полезные и вредные продукты:

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.**

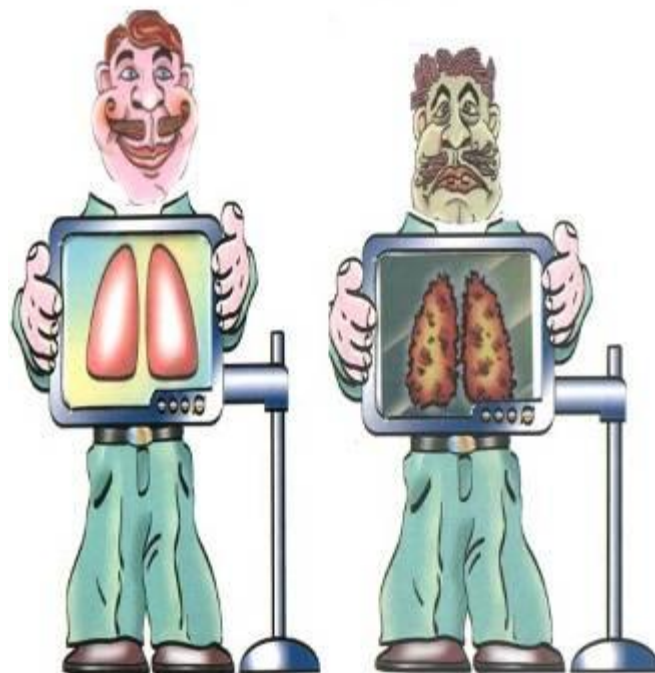
**И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать
кровать.**

**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!

