



БУКВАРЬ



ЗДОРОВЬЯ

По книге Л. В. Баль и В. В. Ветровой

Учитель начальных классов
Музипова С. В.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



ПЕРЕХОД НА СЛЕДУЮЩИЙ СЛАЙД



НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

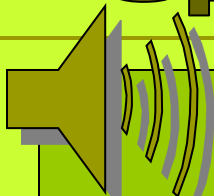


Он поможет вам попасть в страну здоровья. Там вы увидите и узнаете, что такое здоровье и как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.





Я думаю, что здоровье - это...



Здоровье –
это сила
и ум.

Здоровье –
это то, что
нужно
беречь.

Здоровье –
это самое
большое
богатство.

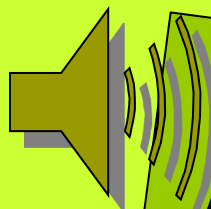
У здорового
человека всё
получается.



Что нужно делать, чтобы быть здоровым?



Если



Надо
правильно
питаться.

человек
будет
заниматься
я
спортом,
он

проживёт
долго.

Надо
закаляться.

Соблюдать
режим дня.

Надо
мыться
и чистить
зубы.



Режим дня - ЭТО...



**Рано
ложиться.**

**Делу время,
потехе час.**

**Есть в одно
и то же
время.**

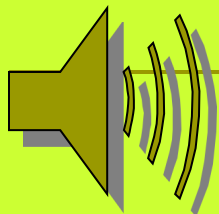
**Рано
вставать.**

**Поработал –
отдохни.**



Расскажите о своём режиме дня.

Чей режим лучше?



Чистота - залог здоровья!



**Зачем надо умываться?
Расскажите, как вы
умываетесь.**



**Чтобы быть
чистым.**

**Чтобы было
приятно.**

**Чтобы смыть
микробов.**

**Чтобы кожа
была
здоровой.**

**Чтобы
хорошо
выглядеть.**

Зубы! Зубы!

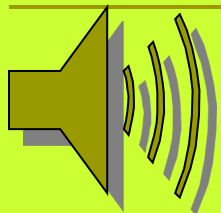


У Жени болят зубы. Как вы думаете, почему?
Что надо делать, чтобы зубы не болели?

*Чтобы зубы
не болели, их надо
чистить (2 раза
в день по 2 минуты),
не есть много
сладкого, 2 раза
в год ходить
к зубному врачу.*



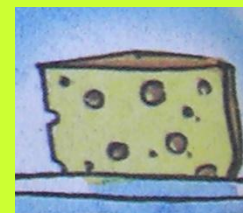
Чистим зубы правильно!



А вы знаете как правильно чистить зубы?



Что полезно и вредно для зубов?



**Назовите, что полезно для зубов.
Почему остальные продукты вредны?**

Как есть правильно?

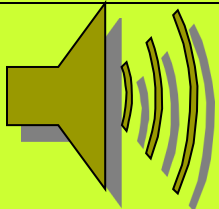


Что неправильно делает Витя?

Правила гигиены питания



- **Есть каждый день в одно и то же время.**
- **Перед едой мыть руки с мылом.**
- **Есть продукты, полезные для здоровья.**
- **Есть продукты в определённое время.**
- **Есть не быстро и не очень медленно.**
- **Каждый кусочек тщательно прожёвывать.**
- **Не объедаться.**
- **Сладости есть только после обеда.**



Как вы понимаете эти правила?

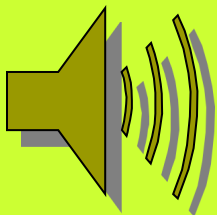
Что я знаю о закаливании?



Гулять
в любую
погоду

Купаться
в реке,
в пруду,
в море.

Одеваться
я
по погоде.



А как вы закаляетесь?

Обливатьс
я
прохладно
й
водой.

Спать с
открытой
форточко
й





Спорт для здоровья



Занимаетесь ли вы спортом?
Какой вид спорта у вас
любимый?



Я могу
отжаться
от пола
___ раз.

Я могу
прыгнуть
на одной
ножке
___ раз.

Я могу
подтянуться
___ раз.



Я могу
сделать

приседаний.



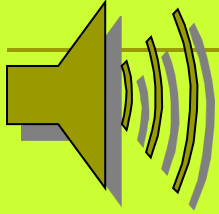
Двигаться!



**Какой вывод мы можем сделать?
Почему движения важны для человека?**

***Тот, кто всегда ходит пешком,
играет в подвижные игры,
не любит засиживаться
перед телевизором, -
тот всегда весел и здоров.***

Зачем нужен сон?



**Сон – это отдых.
Сон нужен, чтобы
накопить силы. Если
человек хорошо
спал,
он встал утром
свежим,
отдохнувшим.**



Как вы думаете, почему Витя зевает по дороге в школу?



Грустная история



Придумайте рассказ по этим картинкам.

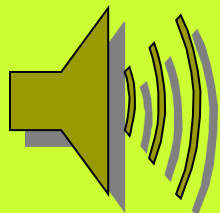
Перед сном



- Не наедайся.
- Не играй в шумные игры.
- Не смотри долго телевизор.
- Не ложись поздно.
- Проветри комнату.
- Умойся.
- Сложи одежду.
- Задёрни занавески.



Наши глаза



**Для чего человеку нужны глаза?
Рассмотрите рисунки. Как дети относятся к своим глазам?
Почему важно беречь глаза?
Известны ли вам правила охраны глаз?
Расскажите.**



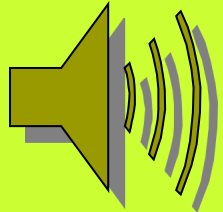
Чтобы глаза не уставали



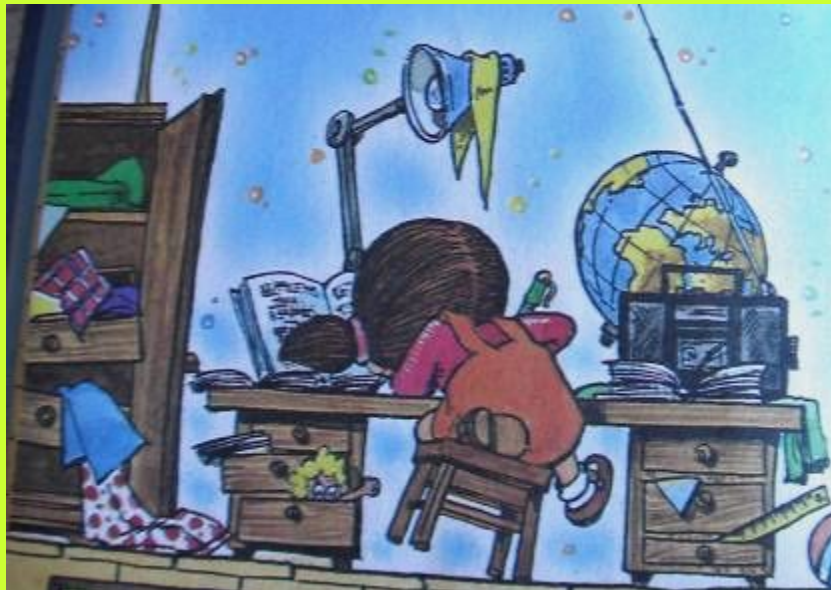
- Не читай лёжа.
- Лампу ставь слева.
- Сиди за столом прямо.
- Смотри телевизор сидя и не больше 40 минут подряд.
- Делай гимнастику для глаз.



Как ГОТОВИТЬ уроки?



Кто сделает уроки лучше? Почему?
Кто сделает уроки быстрее? Почему?
Кто больше устанет? Почему?



Полезные советы



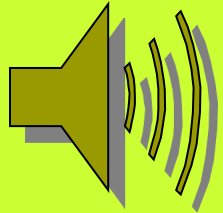
- *Подготовь место для занятий.*
- *Убери всё лишнее.*
- *Свет должен падать слева.*
- *Сиди прямо, не сутулься.*

Начинай с того, что больше любишь и что хорошо получается





Осанка - ЭТО...

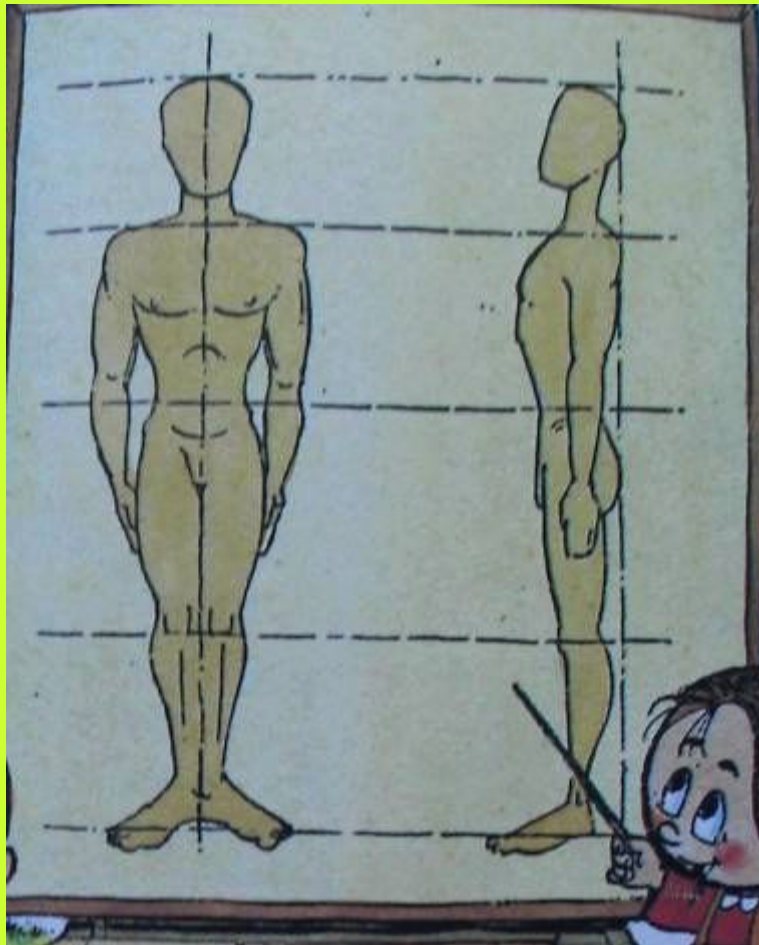


Что такое осанка?

Почему у ребят неправильная осанка?



Осанка - это то как мы ходим или сидим



- Выпрями спину, плечи назад.
- Не носи сумку на одной руке или на одном плече.
- За столом сиди прямо.
- Выполняй специальные упражнения.

Уши тоже надо беречь



От чего надо беречь уши?

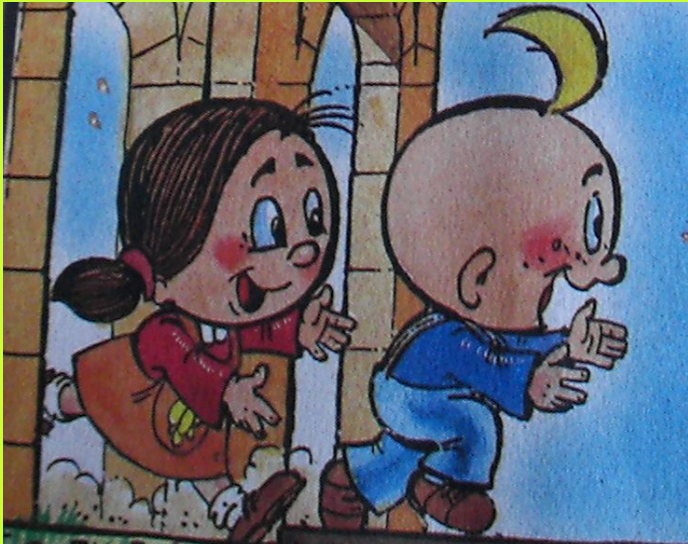
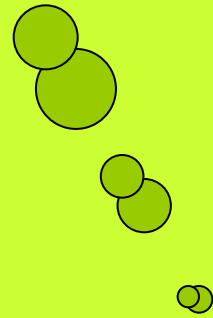


- От слишком громких звуков устаёшь.
- Они мешают думать.
- Они мешают другим людям.



**Берегите своё здоровье и
до новых встреч!**

...учили.





**До свидания,
до новых путешествий!**

