

«Мы и наше здоровье» 3 класс

Если хочешь быть здоров

- Разработчик :
- Долгова Любовь Ивановна
- учитель начальных классов
- МОУ «Средняя школа №5»
- г. Кимры Тверской области
- 2012 -2013 учебный год.
- **Цель:** формирование представления о здоровом образе жизни , последствиях вредных привычек .
- **Задачи :**
- - продолжить разговор с детьми о здоровом образе жизни , полезном питании , вредной привычке – курении;
- - учить делать выбор своих действий , поведения , питания и его обосновывать;
- - расширять знания учащихся о вреде курения , алкоголя и наркотиков ;
- - учить говорить «нет» «вредному и пагубному» .

Объясните смысл этого
изречения :

- Древние люди говорили :
«Деньги потерял -
ничего не потерял, время
потерял - многое
потерял, здоровье
потерял – всё потерял».



Соблюдай чистоту

- *Чистота - залог здоровья , а здоровый человек выглядит и чувствует себя по особенному ...*

ПОМНИ !!!

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ,
ПОМНИМ ЭТО МЫ ВСЕГДА.
ЧАСТО КОНЧИК НОСА МОЕМ,
НУ И УШИ ИНОГДА.





Правильно питайся

- Старайся есть в одно и то же время , не
- торопясь .Ешь **больше** овощей и фруктов , **меньше** мучного , сладкого , жирного и жареного .
Обязательно пей после приёма пищи .Нельзя есть перед сном !



Выбери характеристики здорового и больного человека :

- *Красивый*
- *Сутулый*
- *Ловкий*
- *Статный*
- *Подтянутый*
- *Бледный*

здоровый	больной
1	1
2	2
3	3

Попробуй самостоятельно составить меню на один день

Приблизительное меню
(сравни с тем , что придумал ты)

Завтрак : овсяная каша , какао ,
булка со сливочным маслом ,
яблоко .

Обед : щи из свежей капусты ,
картофельное пюре , салат из
свежих овощей , апельсиновый
напиток , хлеб ржаной.

Ужин : рыбная запеканка , чай ,
печенье .

- Надеюсь , что ты понял какая
пища полезная , а в чем себе
лучше отказать .
-



Найди ошибку

Полезная еда

- Свежие огурцы
- Белый хлеб
- Свежая капуста
- Овсяная каша
- Чипсы
- Борщ
- Зелень
- Кефир
- Пирожки

Вредная пища

- Гамбургер
- Поп корн
- Рыбная запеканка
- Шоколад
- Газированные напитки
- Творог
- Колбаса
- Сухофрукты



Сочетай труд и отдых

- Наш организм как машина -может работать много и долго , но отдыхать тоже необходимо . А самое лучшее для человека - это правильное сочетание труда и отдыха .
- Если ты устал , надо дать возможность своему организму отдохнуть .
- Перед сном не играй в подвижные игры , не смотри телевизор. Обязательно почисть зубы !

Спи не менее 8 часов в сутки ,
иначе ты заснёшь на уроке .



Больше двигайся

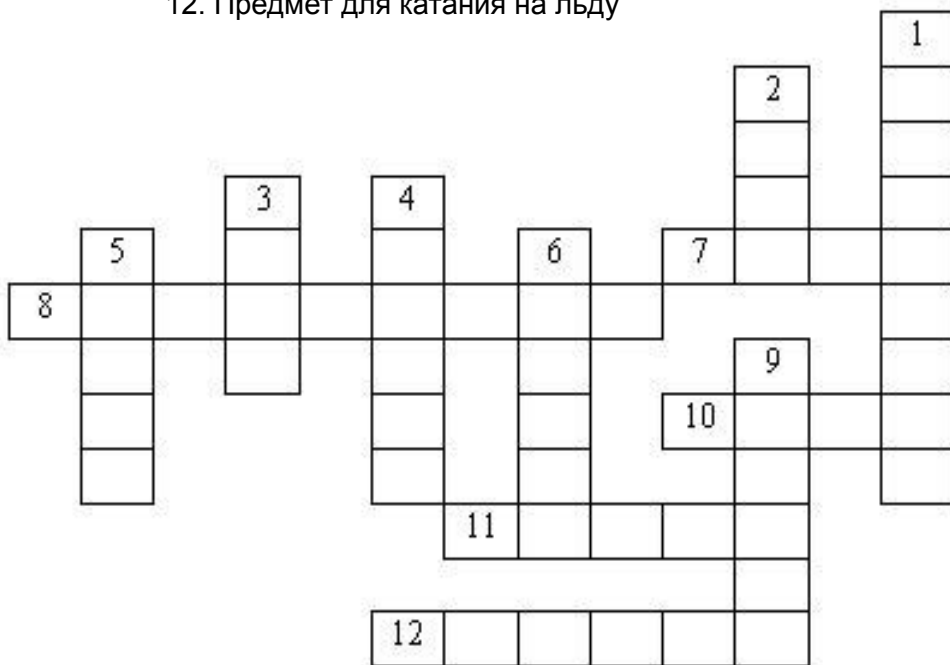
- Вся наша жизнь проходит в движении , а чем больше мы двигаемся , тем полезнее это для нашего организма . Недаром наши бабушки и дедушки не ездили на машинах , а работали в огороде и в поле , зато были сильны и здоровы . В наше время спорт помогает человеку поддерживать здоровье и форму . Спорт – это здоровье . Назовите , пожалуйста , что образует опорно – двигательную систему ?

По вертикали:

1. Вид спорта, использующий ракетку и волан
2. Спортивная обувь
3. Вид борьбы в перчатках
4. Игра в мяч
5. Что забивают в ворота при игре в хоккей
6. Вид спорта, необходимый при защите
9. Предмет, используемый для катания на асфальте

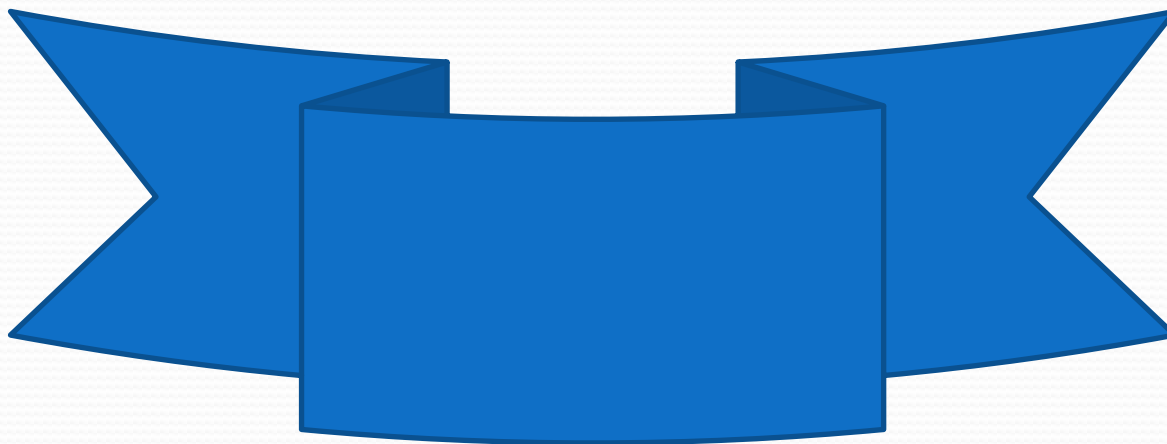
По горизонтали:

7. Вид зимнего спорта
8. Игра в мяч с попаданием в корзину
10. Игра в мяч на воде
11. Предмет для катания с гор зимой
12. Предмет для катания на льду

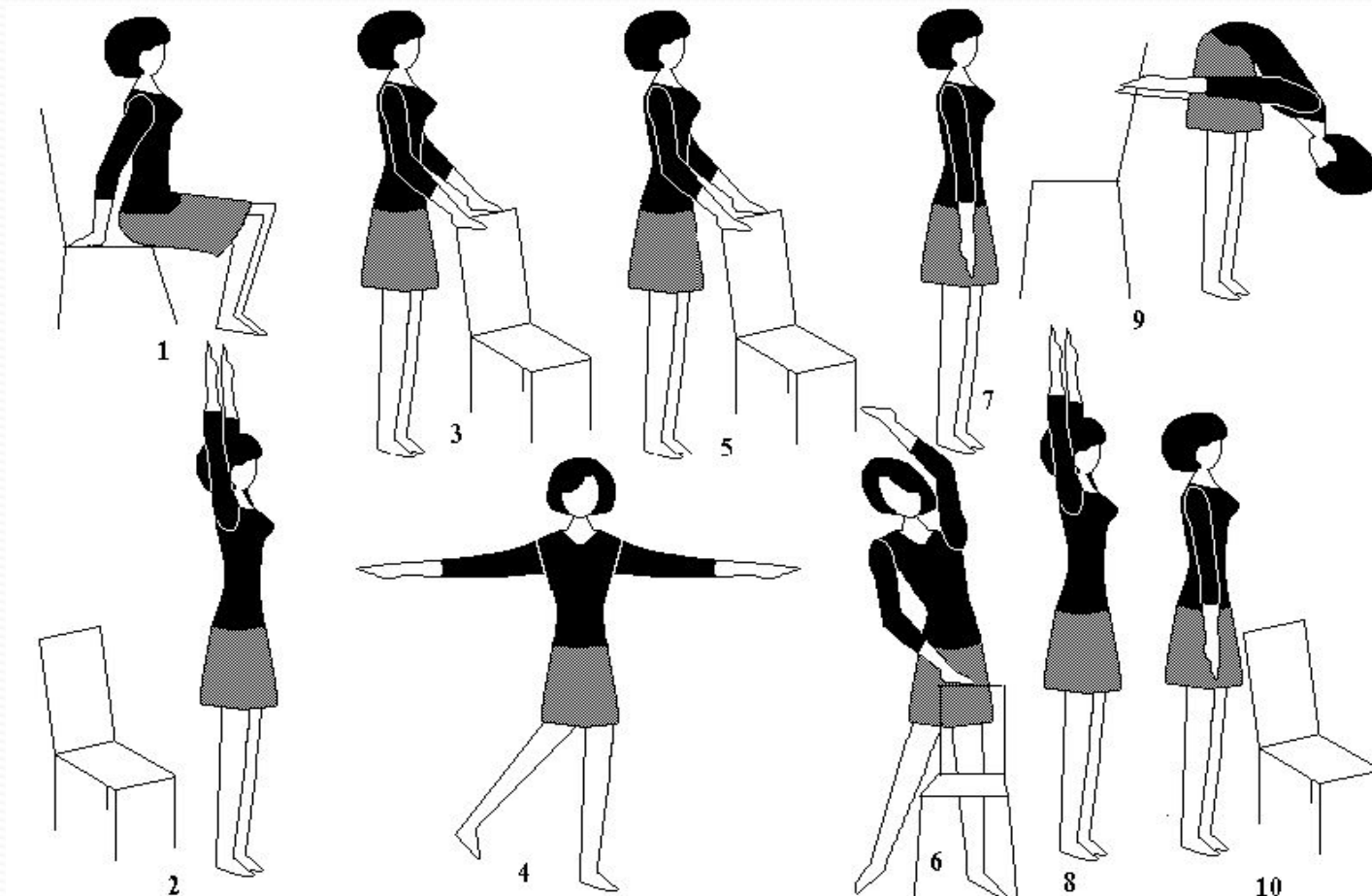


Надеемся , что ты СМОГ отгадать кросс😊орд .

- Вот лишь некоторые предметы и виды спорта , которые помогают укреплять здоровье . А если еще закаляться : обливать ноги холодной водой , принимать контрастный душ , ходить летом босиком , то здоровье наверняка будет крепким .



Подвигайся немного , выполни сам упражнения , показанные на картинке





Не заводи вредных привычек

ПОМНИ!

Ребята , курение , алкоголь и наркотики -это не просто вредные привычки , это настоящие «убийцы здоровья» . Все они постепенно убивают человека . Предлагаю просмотреть подборку слайдов только об одной вредной привычке -курении , но я думаю , что этого будет достаточно , чтобы вы поняли , насколько она вредная.

Немного истории :

- Наши предки не знали табака. Он не произрастал в России. Его впервые завёз в страну царь Пётр I. В то время было модным подражать европейцам. А в Европу привезён был табак из Южной Америки Колумбом, открывший этот континент. Табаку приписывалось лечебное свойство. Особенно при простуде и головной боли, но в дальнейшем было установлено его пагубное влияние на организм. К этому времени многие пристрастились к этой вредной привычке и уже не могли остановиться. Табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам, унося жизни и здоровье многих поколений людей.

Россия занимает 1-ое место в мире

- *по количеству курящих детей.*





Как действует табак на организм



Что такое сигарета?



Вывод:

**курение
наносит непоправимый вред организму
человека, сокращает жизнь.**



Подведем итог урока :

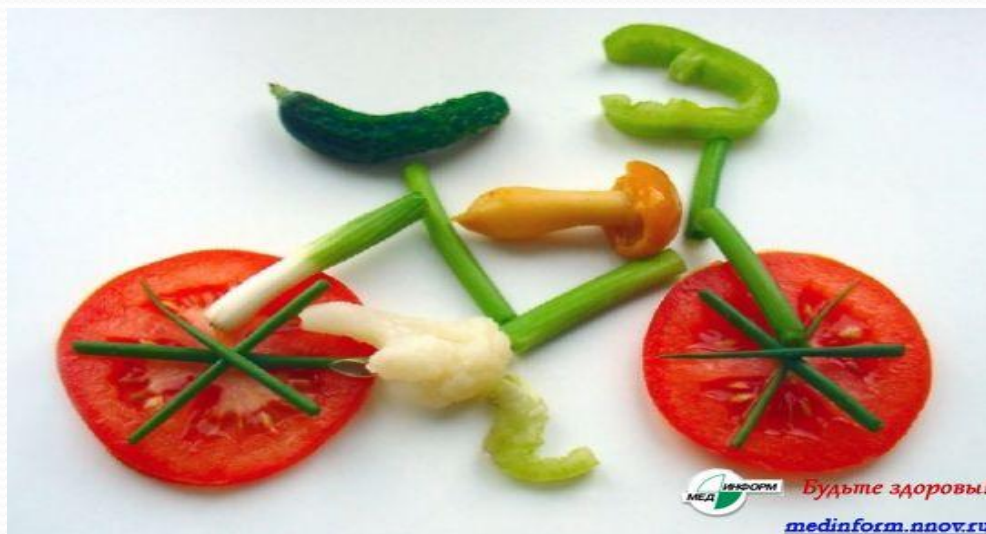
- Сегодня мы беседовали о физическом здоровье , то есть телесном . Но назвать человека по-настоящему здоровым можно только тогда , когда он здоров еще и душевно (хорошее настроение , дружеская атмосфера в классе) .Итак , **здоровье – это гармония души и тела .**

Помни основные правила , если хочешь быть зд

- Соблюдай чистоту .
- Правильно питайся .
- Сочетай труд и отдых .
- Больше двигайся .
- Не заводи вредных привычек .
- Не грусти и не порти настроение другим.



Здоровье – одна из главных
ценностей жизни,
источник радости, его не
купишь ни за какие деньги
!



Продолжи высказывания :



- СЕГОДНЯ Я УЗНАЛ...
- У МЕНЯ
ПОЛУЧИЛОСЬ...
- БЫЛО ТРУДНО...
- МЕНЯ УДИВИЛО...
- БЫЛО ИНТЕРЕСНО...
- ТЕПЕРЬ Я УМЕЮ...

Спасибо за внимание .

Желаем крепкого здоровья !!!

