

**«Твоё  
здоровье - в  
ТВОИХ  
руках»**

# Притча



Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— **Всё в твоих руках**





**Работа в группах  
«Собери  
ПОСЛОВИЦЫ О  
здоровье»**

# Игра «Вредно или полезно?»

Читать лежа .....

Смотреть на яркий свет .....

Промывать глаза по утрам .....

Смотреть близко телевизор.....

Оберегать глаза от ударов .....

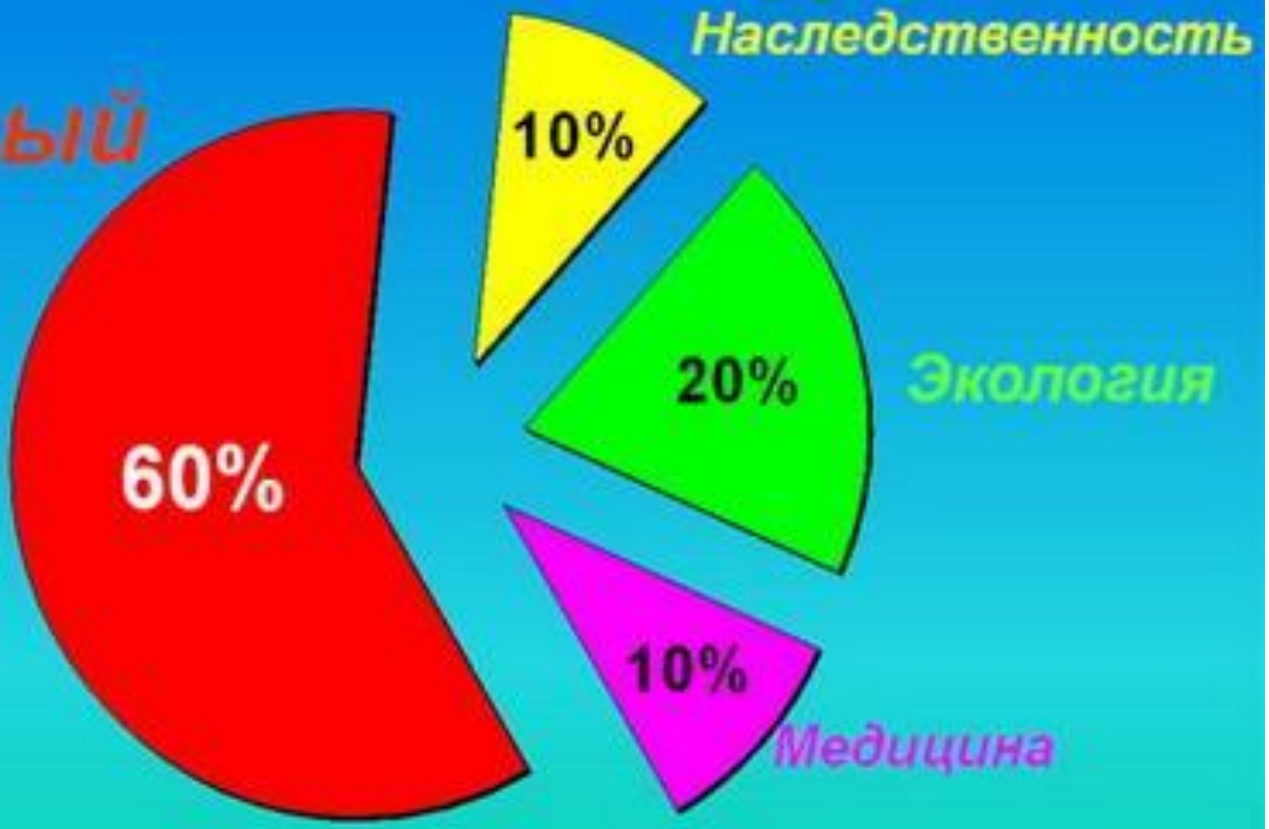
Употреблять в пищу морковь,  
петрушку .....

Тереть грязными руками глаза.....

Заниматься физкультурой .....

# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни





**Работа в группах  
«Правила  
здорового образа  
жизни»**



# Здоровый образ жизни





# Данные от ученых

**Легкие и другие органы - на 200  
лет**

**Сердце имеет потенциал на 300  
лет**

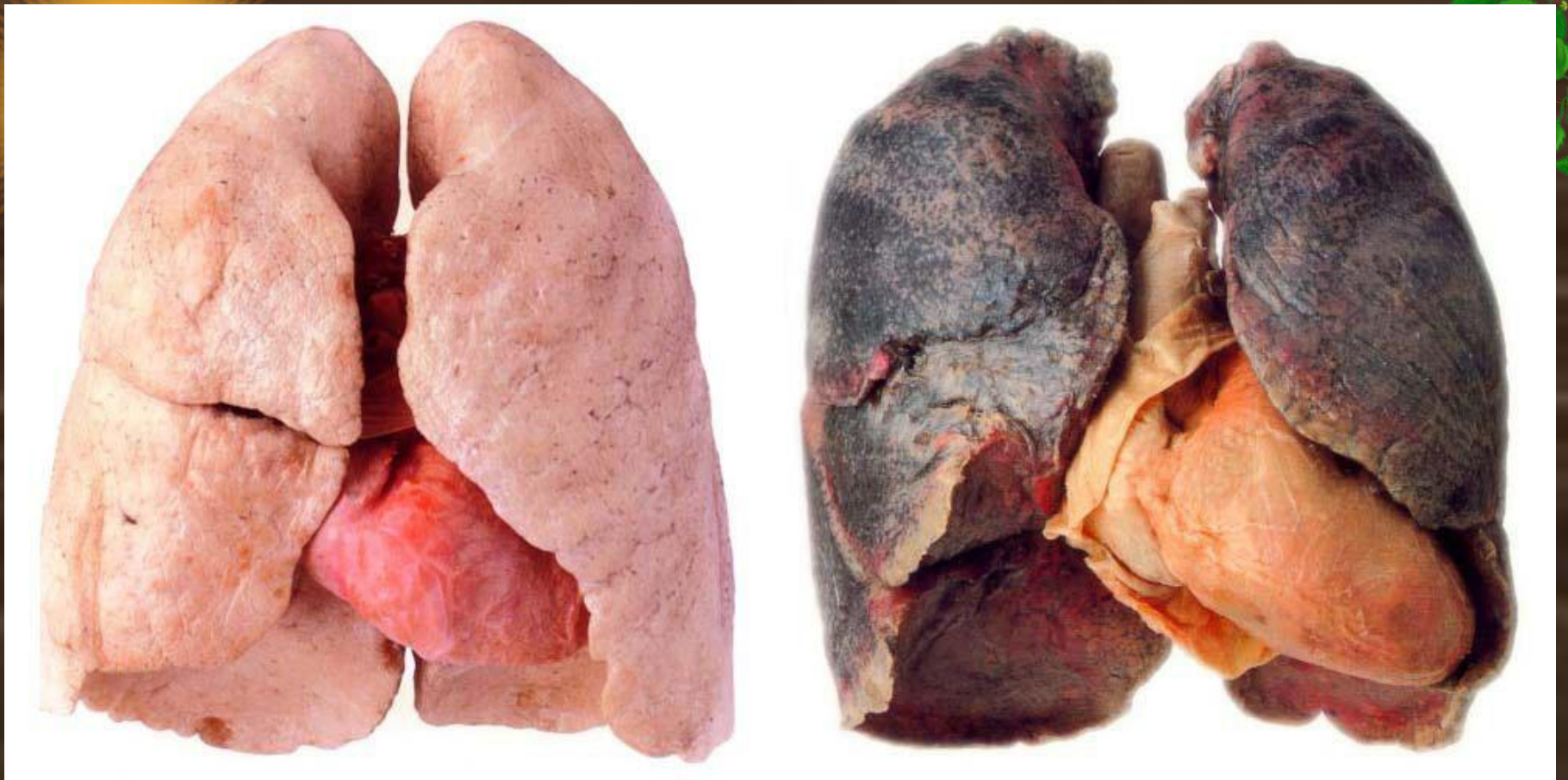
**Человек должен жить 150 – 200**

**лет!**



# Вредные привычки





**Лёгкие некурящего  
человека  
Лёгкие курильщика**



Умейте сказать **НЕТ**

**ВСЕМ ВРЕДНЫМ**

**ПРИВЫЧКАМ.**





# Ягоды, фрукты и овощи – ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ.



# Золотые правила питания

Главное - не переedayте, особенно на ночь.

Ешьте в одно и тоже время простую свеже приготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.


Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Принимать пищу надо 4-5 раз в день.




# Чистота – залог здоровья

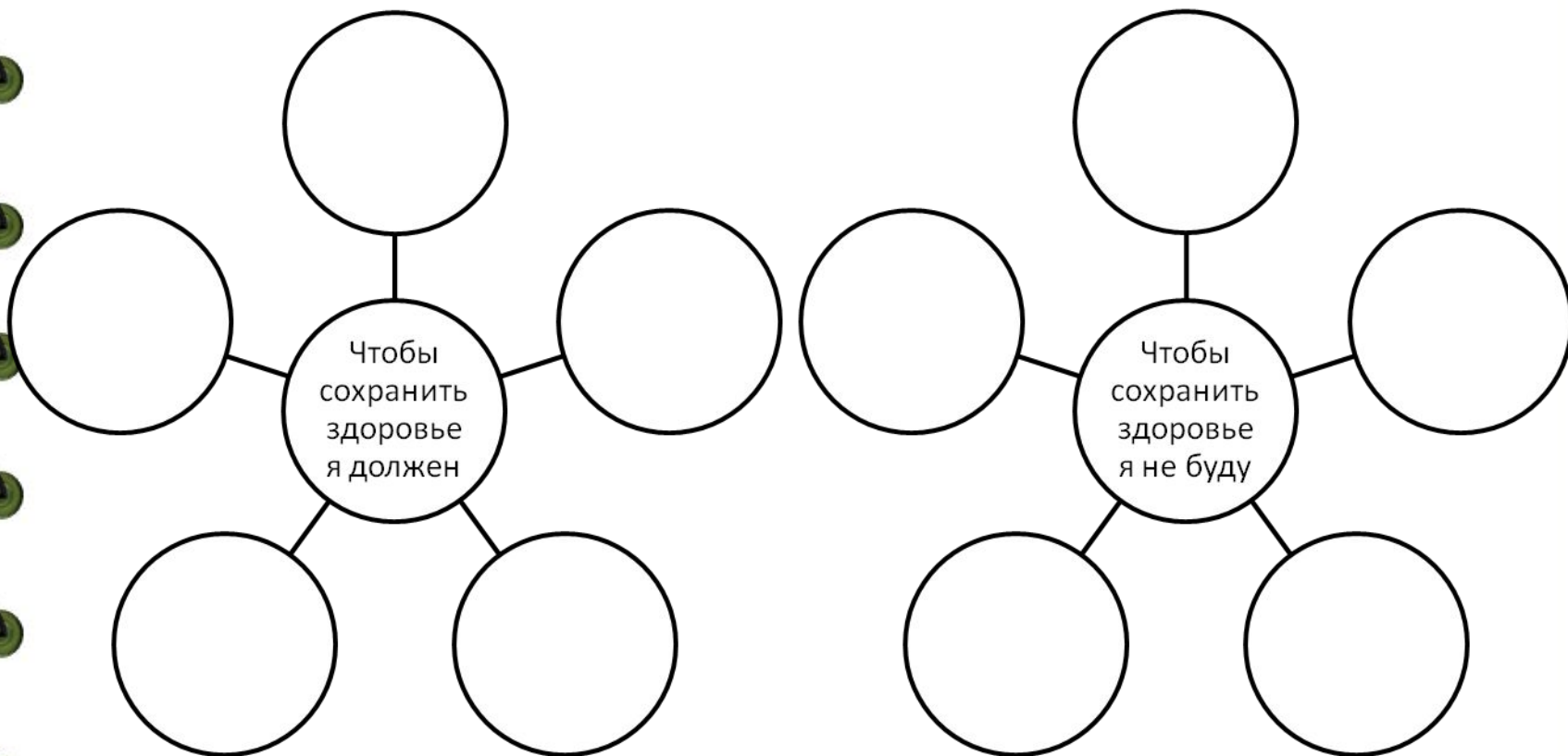




**Работа в группах  
«Составить режим  
дня»**



# Рефлексия







Будьте

здоровы!

