

**«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**



The background is a soft, light green gradient. In the top-left corner, there is a small illustration of a monarch butterfly on a green leaf. The bottom of the image is framed by a collage of various green leaves, some in sharp focus and others blurred, creating a natural, fresh atmosphere.

**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

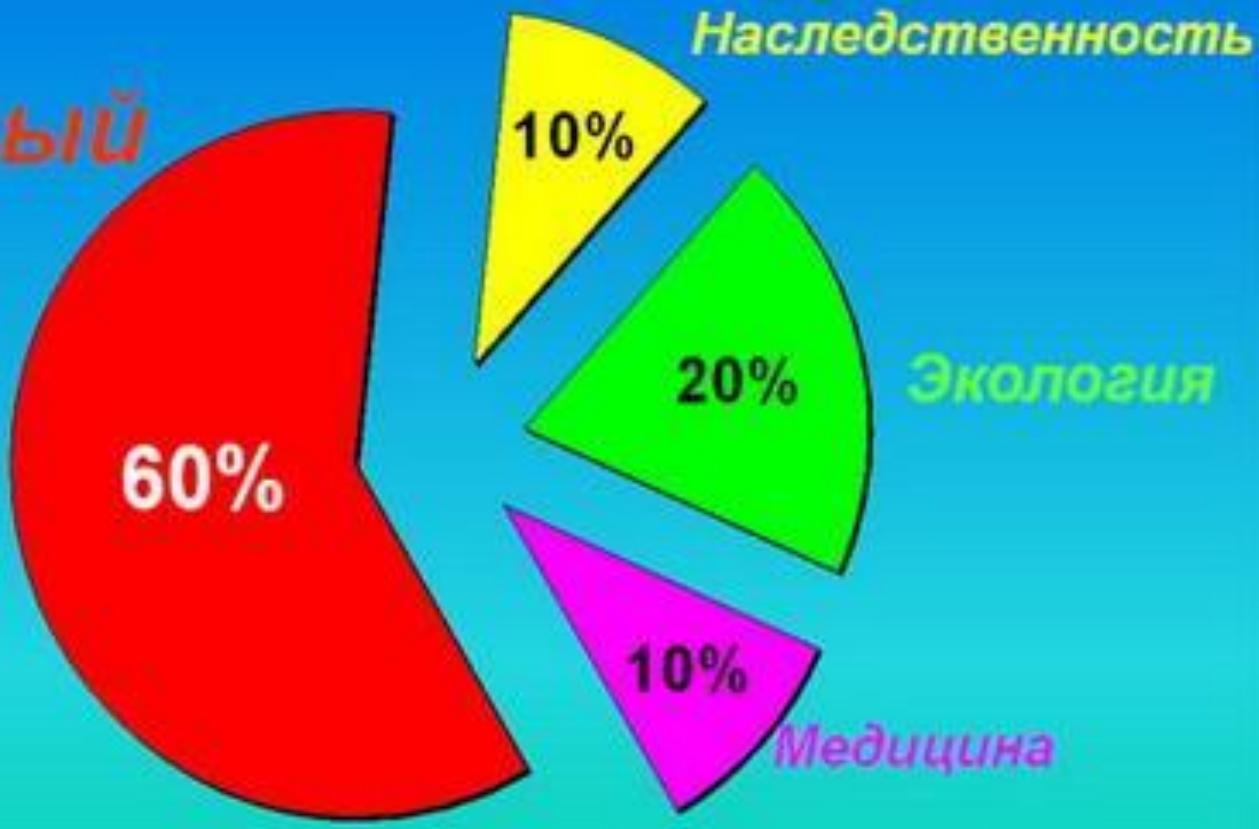
Употреблять в пищу морковь,
петрушку

Тереть грязными руками глаза.....

Заниматься физкультурой

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



The background is a soft, light green gradient. In the top-left corner, there is a small illustration of a monarch butterfly on a green leaf. The bottom of the image is filled with various green leaves, some in sharp focus and others blurred, creating a natural, fresh atmosphere.

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

Здоровый образ жизни





Данные от ученых

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

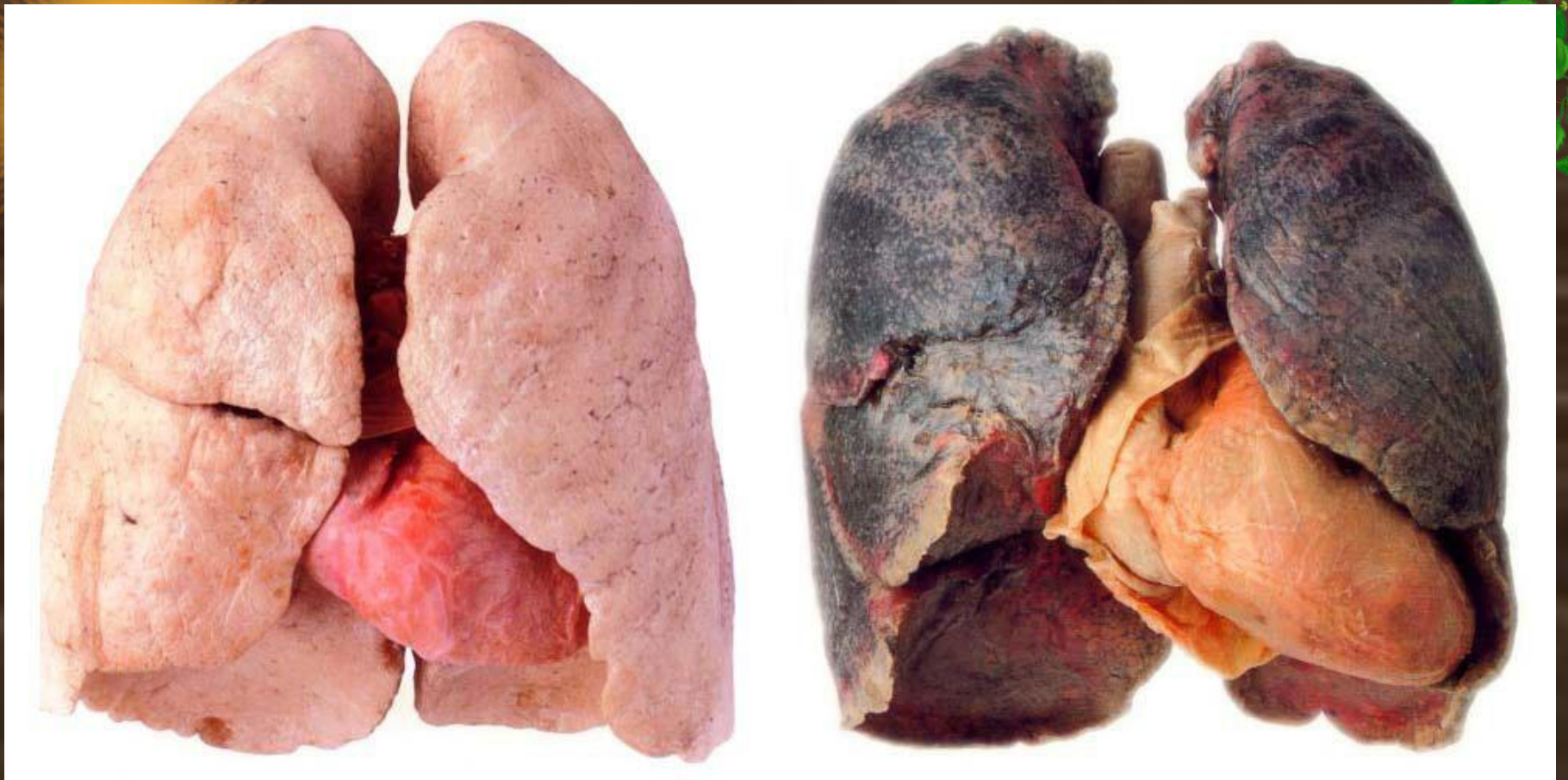
**Сердце имеет потенциал на 300
лет**

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 переешьте, особенно на ночь.

Ешьте в одно и то же время простую свежее 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

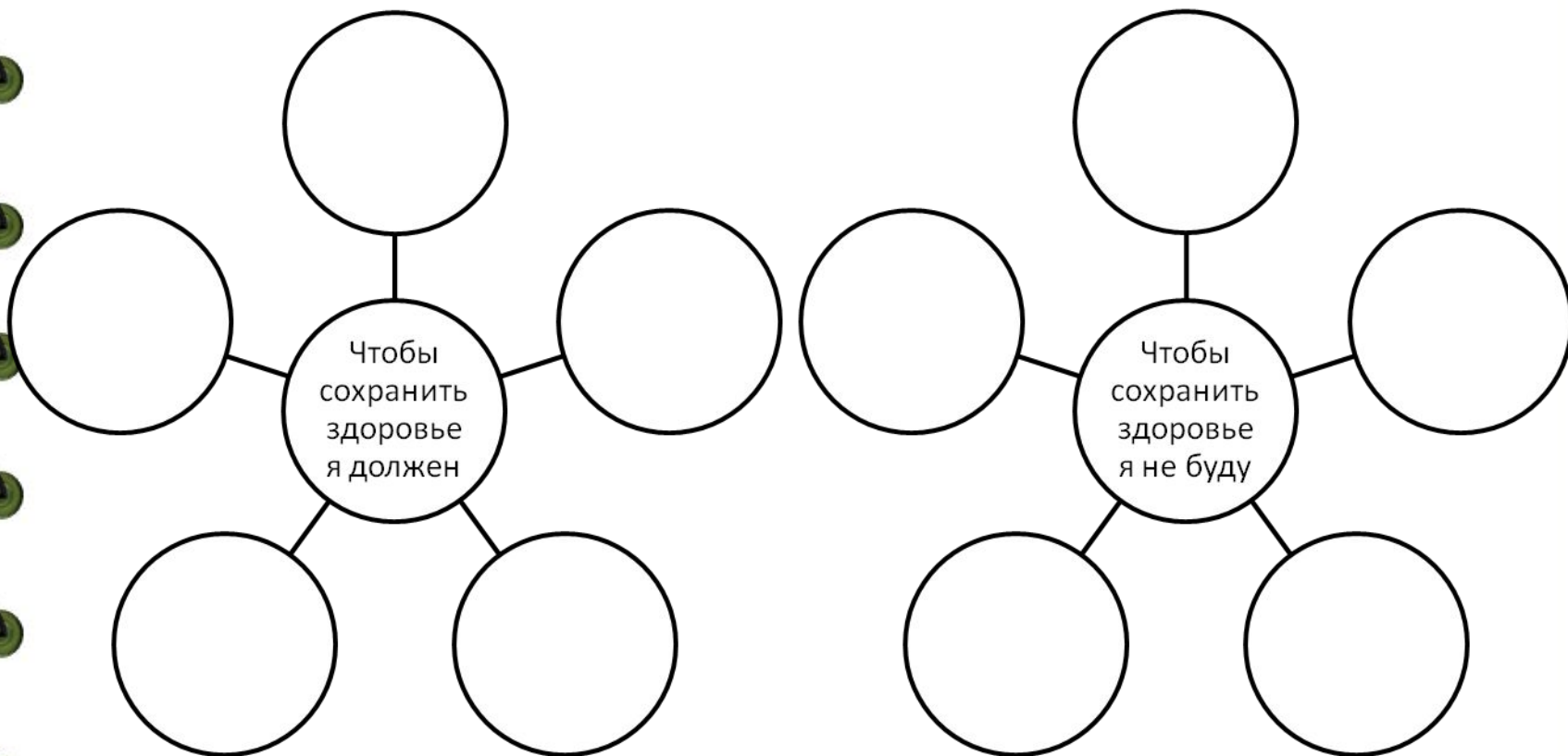




**Работа в группах
«Составить режим
ДНЯ»**



Рефлексия





Будьте

здоровы!

