

Презентация к классному часу:  
« Что такое здоровье»  
2 класс



Подготовила : учитель  
начальных классов  
Кузянова Н.М.

# 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,**

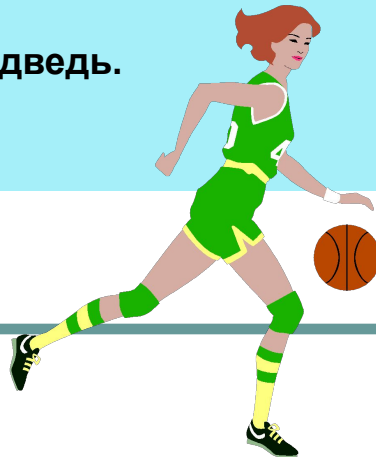
**если хочешь быть красивым –  
бегай,**

**хочешь быть умным –  
бегай.**

# «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.



## 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

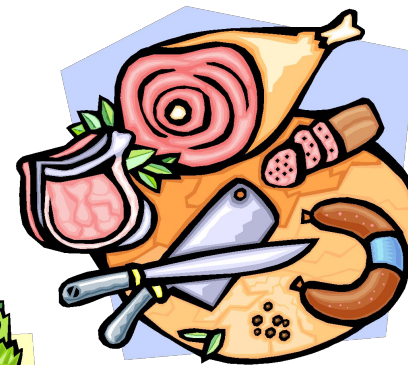


# Полезные и вредные продукты:

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»**

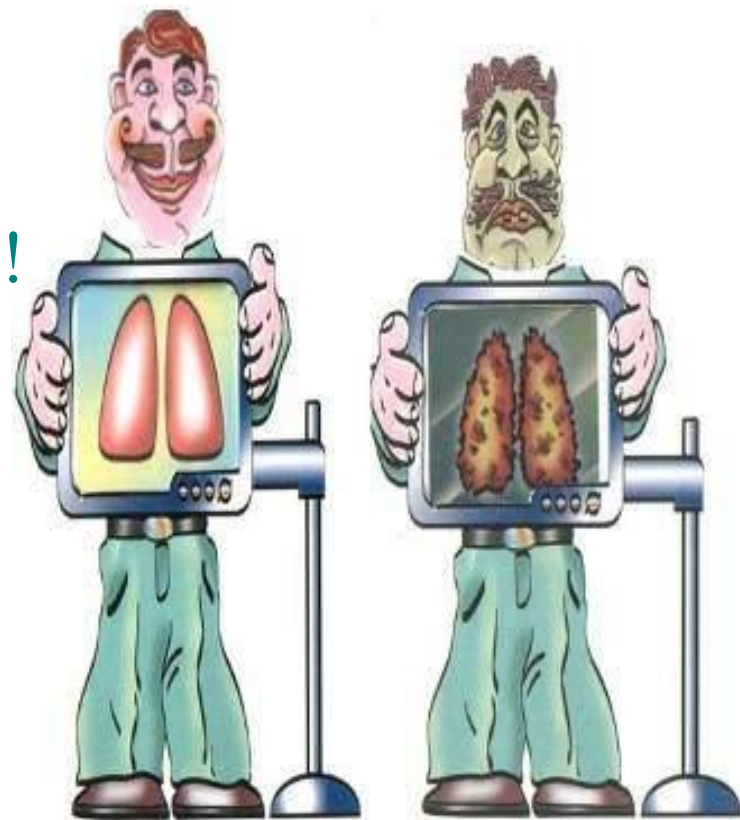
**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,  
Того не надо по утрам будить по десять раз.  
И он не станет говорить, что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.  
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,  
И раньше, чем звенит звонок,  
за парту в школе сесть.**



# «Кто табачное зелье любит, тот сам себя и губит!»

"Здоровый и курящий человек"

Сигареты — никотин,  
**ВРАГ** всему номер один!  
Курят, что аж дым столбом!  
Отравляют табаком,  
Не заботясь о здоровье —  
Ни о своем, ни о чужом.



# 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:*





# Сберегу, Сам себе я

