

«

# ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Я»



*теле- здоровый  
дух».*

*«Здоровый  
человек –  
богатый*

*«Чистым жить –  
здоровым быть».*

*«Здоровье –  
дороже золота».*









## *Девиз:*

Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать!



# Проект

## «Здоровье человека».



# 1. Зачем нужно знать свой организм?

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог больше отдыхать;
- в) чтобы умело пользоваться руками и ногами.

## 2. В какой строчке указаны слова описывающие здорового человека

- а) Сутулый, крепкий, неуклюжий;
- б) горбатый, бледный, хилый;
- в) стройный, сильный, ловкий.

# улучшить и сохранить здоровье?

- а)  
Выполнять правила личной гигиены;
- б) Есть полезную пищу;
- в)  
выполнять физические упражнения;
- г) улыбаться, говорить друг другу  
добрые слова;
- д) соблюдать режим дня.

# «Доскажи словечко»



# 3-я остановка «Площадь Гигиены».



# «Физкультминутка».



« Полезные советы  
игра «Что? Где? Когда?»»



# Кафе «Приятного аппетита».



# Назови полезные для организма продукты.

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», морковь, торты, гречка, яблоки, шоколадные конфеты, геркулес

## Если бы вы были доктором, какие советы вы дали детям, какие правила приёма пищи надо знать

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом.
2. Тщательно пережевывайте пищу.
3. Ешь досыта, можно наесться впрок..
4. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.
5. Руки можно помыть и после еды.
6. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.
7. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь.

## Красный кружок

- ВЫ МНОГО НОВОГО узнали.

## Синий кружок

- часть сообщений была полезн  
а.

## Зелёный кружок

- не буду пользоваться советам  
и.

**Спасибо за  
внимание.**

**Будьте здоровы.**