

# Если хочешь быть здоров



- 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

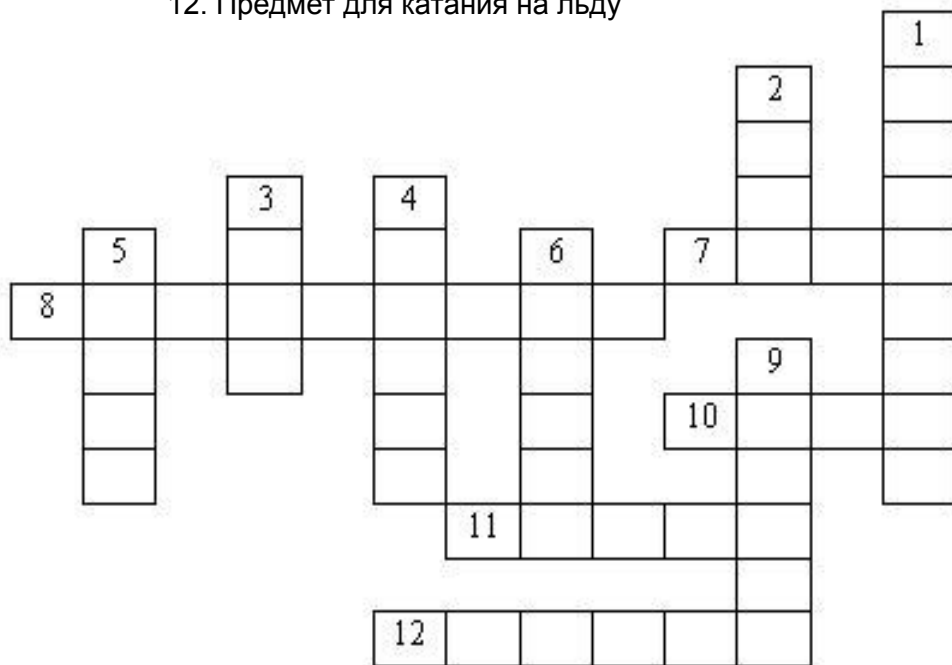
- Вся наша жизнь проходит в движении , а чем больше мы двигаемся , тем полезнее это для нашего организма . Недаром наши бабушки и дедушки не ездили на машинах , а работали в огороде и в поле , зато были сильны и здоровы . В наше время спорт помогает человеку поддерживать здоровье и форму . Спорт – это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

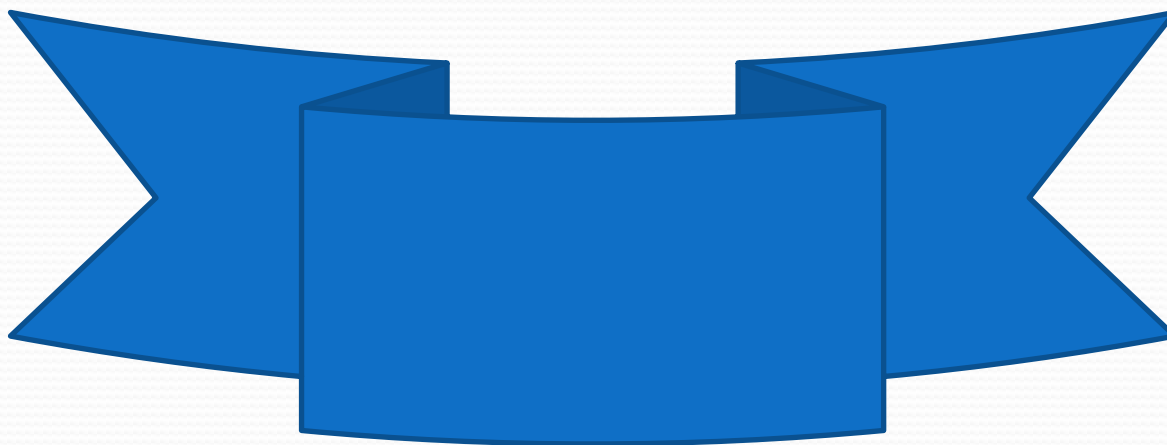
**По горизонтали:**

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

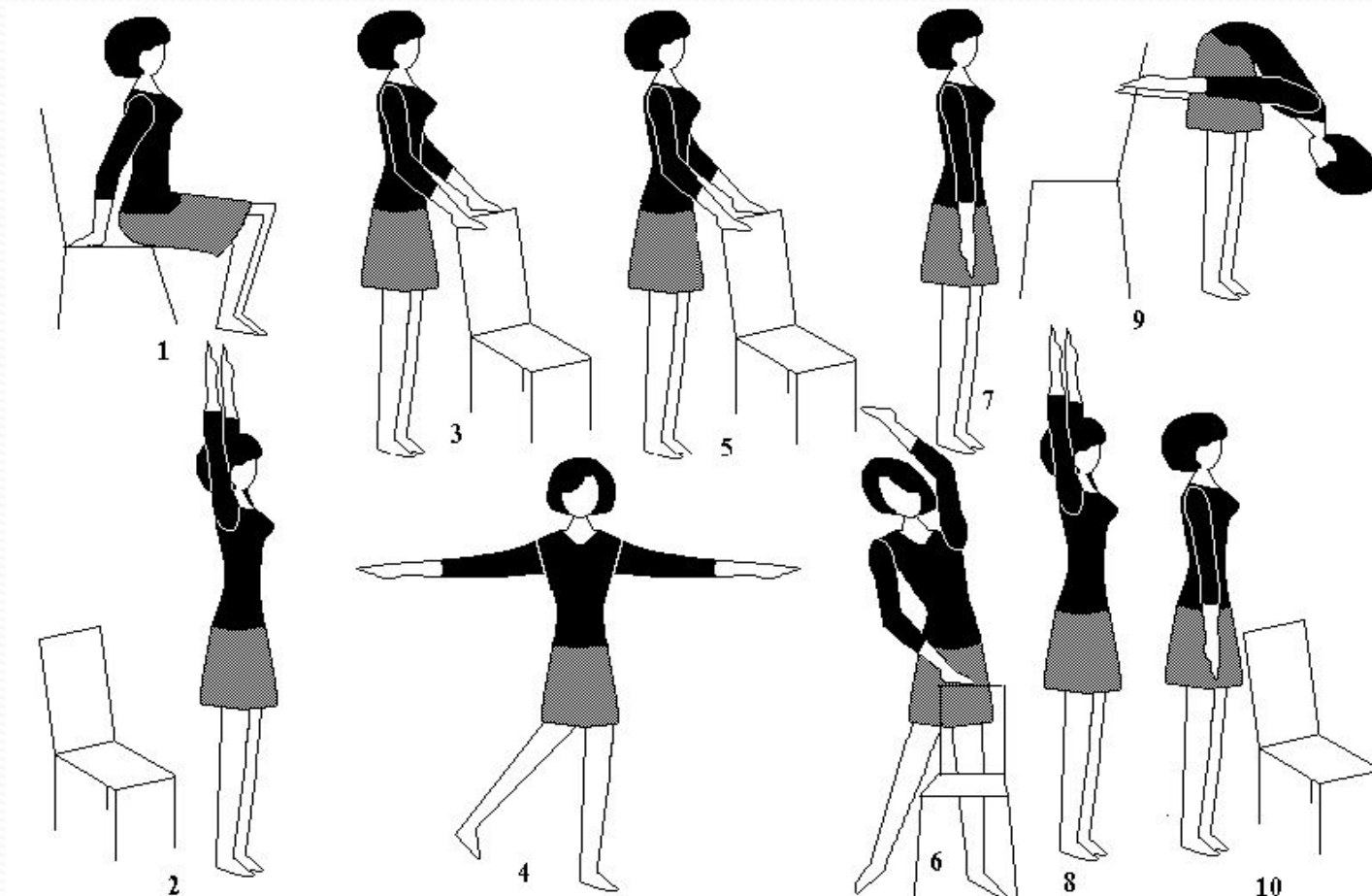


# Надеемся , что ты СМОГ отгадать кросс😊орд .

- 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





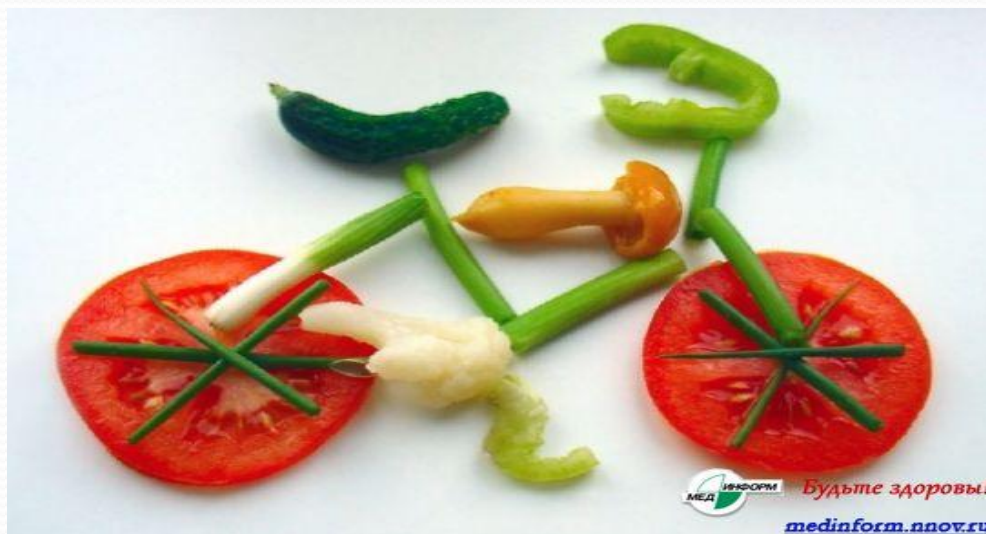


# Помни основные правила , если хочешь быть зд

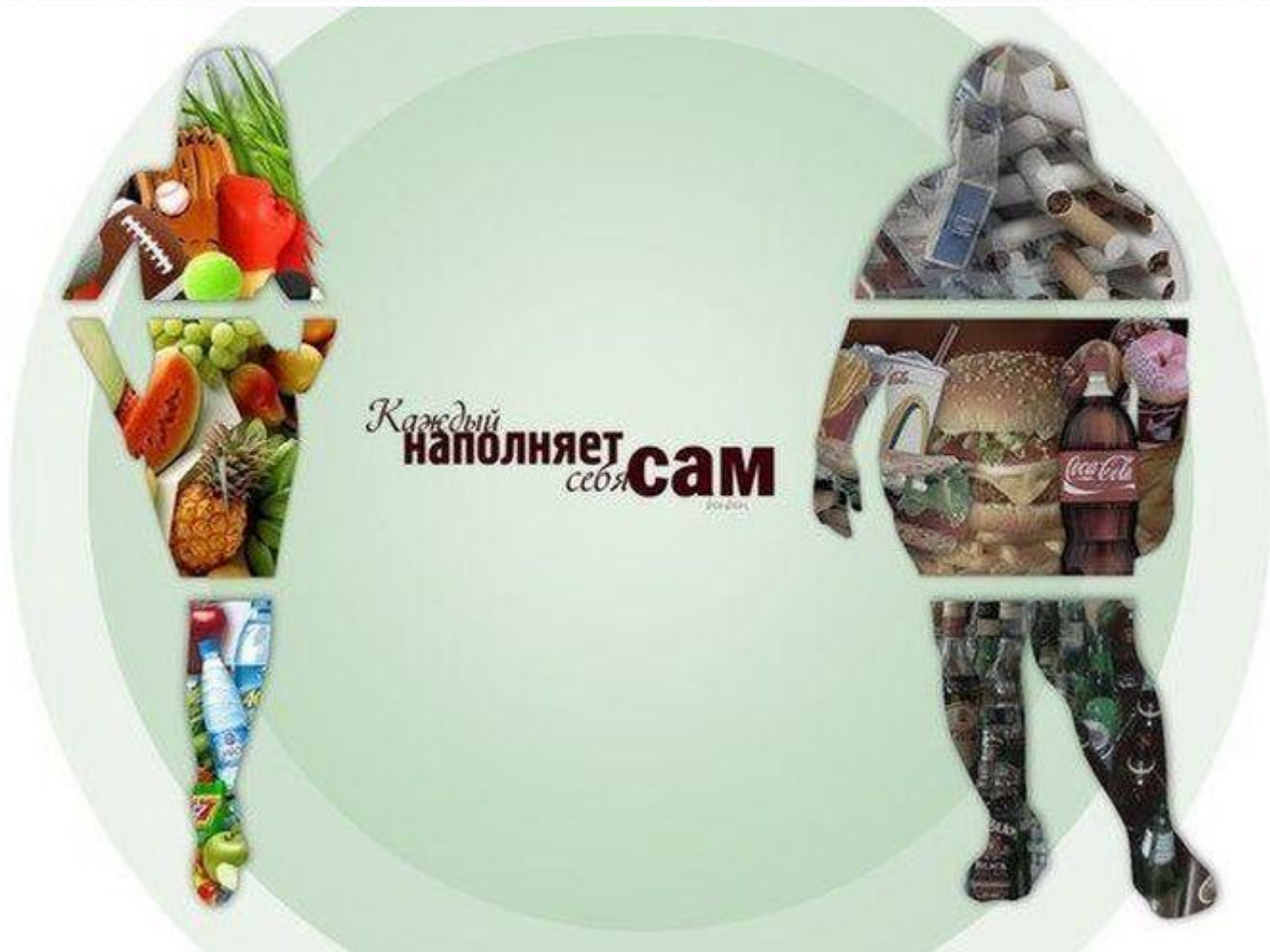
- Соблюдай чистоту .
- Правильно питайся .
- Сочетай труд и отдых .
- Больше двигайся .
- Не заводи вредных привычек .
- Не грусти и не порти настроение другим.



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



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



Каждый  
наполняет  
себя **сам**

Спасибо за внимание .

Желаем крепкого здоровья !!!

