

Игра – путешествие  
«Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу»



# 7 апреля – Международный день ЗДОРОВЬЯ





# Станция 1. «Глаза – главные помощники человека»



# Станция 2.      Здоровое питание

Чтобы расти —  
здоровыми, красивыми!  
Должны мы  
подружиться с  
витаминами.  
Их очень много — целый  
алфавит!  
И каждый витамин по  
своему звучит.



# Основные правила рационального питания.

1. Пищу необходимо принимать 3 -4 раза в день.
2. Садиться за стол надо с ощущением голода.
3. Пищу следует принимать в определенные часы.
4. Во время еды не следует смотреть телевизор, читать.
5. Большое внимание следует уделять пережевыванию пищи.
6. Нельзя переедать!
7. Нельзя употреблять слишком горячую или холодную пищу.
8. Овощи лучше употреблять сырыми.
9. Необходимо исключить из употребления пепси, колу, фанту.
10. Не забывайте о необходимости и полезности приема фруктовых и овощных соков.

# Станция 3. «Лекарственные растения»

## *Травы – лекари.*

Все травы – лекари – душица,  
И зверобой, и медуница,  
И земляника, и черника,  
И брусника с голубикой.  
Чистотел, полынь, калина,  
Лён, календула, крапива.  
Травы где найти такие,  
Знают жители лесные.  
Вот о чём они для нас  
Поведут сейчас рассказ.





# Станция 4. «Спортивная»



# Станция 5. «Отдых – это здорово»

## Режим дня школьника

- Режим дня – один из основных факторов здоровья человека. Он помогает школьнику становиться волевым, дисциплинированным.





# Станции 6. «Чтобы уши слышали»

## Уши надо беречь !

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от сильного ветра.
- Не ковырять в ушах.
- Нужно давать отдых слуху, быть в тишине.
- Мыть уши каждый день.
- Если уши заболели обратиться к врачу.



# Станция 7. «Дыхательная гимнастика»

- Дышать носом, тогда холодный воздух будет согреваться.
- Дышать чистым воздухом.
- Выполнять дыхательные упражнения.



# Станция 8.

## «Осанка - стройная спина!»





# Станция 9 «Рабочие инструменты человека»





## ***Пирамида здоровья***

**50%** – *Здоровый образ жизни*

**20%** – *Медицина*

**20%** – *Экология*

**10%** – *Наследственность*

**Что такое здоровый образ жизни  
в вашем понимании?**

**Спасибо за внимание!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

