



ПРИРОДОВЕДЕНИЕ  
для обучающихся 5 класса

# Здоровье е степовека

*Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!*



Материал подготовил и адаптировал: учитель географии Тонких

# «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



**Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического**

# Факторы

## здоровья

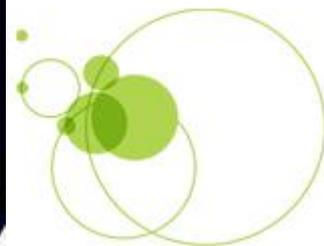
<b>Положительные факторы здоровья</b>	<b>Отрицательные факторы здоровья</b>
<b>соблюдение чистоты (гигиена тела, одежды и жилья)</b>	<b>малоподвижный образ жизни</b>
<b>правильное (рациональное) питание</b>	<b>игромания и сквернословие</b>
<b>чередование работы и отдыха (соблюдение режима дня)</b>	<b>алкоголь</b>
<b>закаливание организма</b>	<b>курение</b>
<b>активный здоровый образ жизни (прогулки на свежем воздухе, спорт)</b>	<b>наркомания</b>
<b>полноценный сон</b>	<b>неправильное (вредное) питание</b>



# 1. Соблюдай чистоту (гигиену):

Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Мой руки, чисти зубы, принимай душ, мойся с мылом и мочалкой. Чисти обувь и одежду, проветривай помещение. Регулярно делай уборку в квартире. Никогда не бросай на улицах мусор мимо урны.

Здоровый образ жизни начинается с ч





## 2. Правильно питайся (рациональное питание):

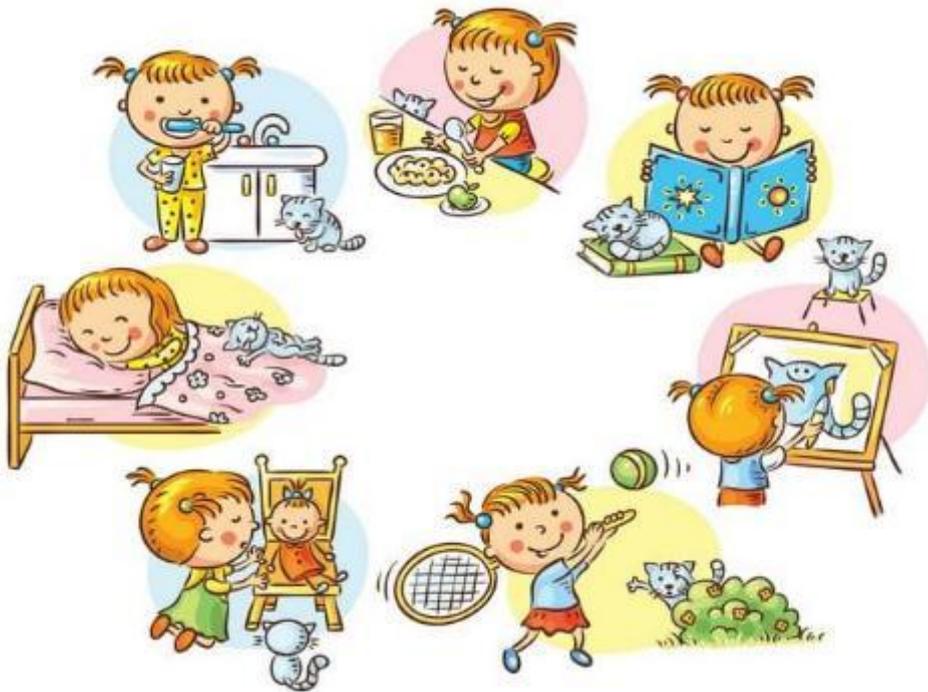
Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Через пищу в организм поступают питательные вещества и витамины. Они нужны для того, чтобы все органы работали чётко и активно, а человек чувствовал себя хорошо. Старайся соблюдать режим питания — принимай пищу в одно и то же время. Ужин должен быть не позднее 7 вечера. Переесть очень вредно.



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



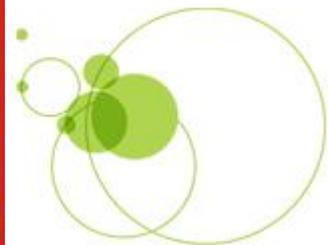
**Будешь правильно питаться –  
со здоровьем будешь знаться!**



*Эльза Гусева*

### 3. Чередуй работу и отдых (режим дня):

Чтобы не устать и не болеть, хорошо работать и учиться, надо чередовать работу или занятия и отдых. После трудной работы полезно провести время на свежем воздухе: погулять в парке, поиграть в подвижные игры на спортивной площадке. Зимой лучшим отдыхом будет катание на коньках, лыжах или санках, летом — купание в реке или море, прогулка по лесу. После уроков можно посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры, погулять на свежем



# Режим дня



## Утро



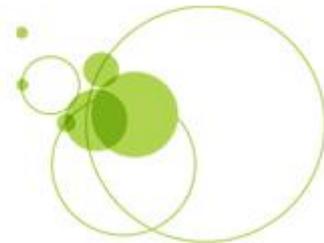
## День



## Вечер



## Выходные дни



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



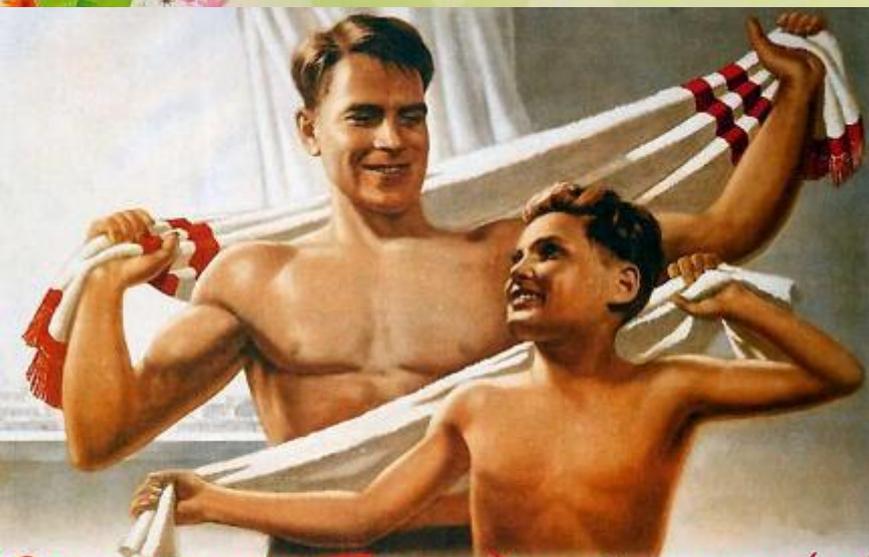
Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



**Если хочешь быть здоров-закаляйся!**

## 4. Закаливай свой организм:

Чтобы организм выполнял свою работу быстро и безошибочно, его надо закаливать, т. е. приучать к температурным изменениям. Закаливать свой организм можно воздухом, солнцем и водой. Если ты много гуляешь, двигаешься на свежем воздухе, плаваешь и купаешься, не боишься сквозняков и правильно одеваешься, то ты закалённый человек.

## 5. Активный здоровый образ жизни

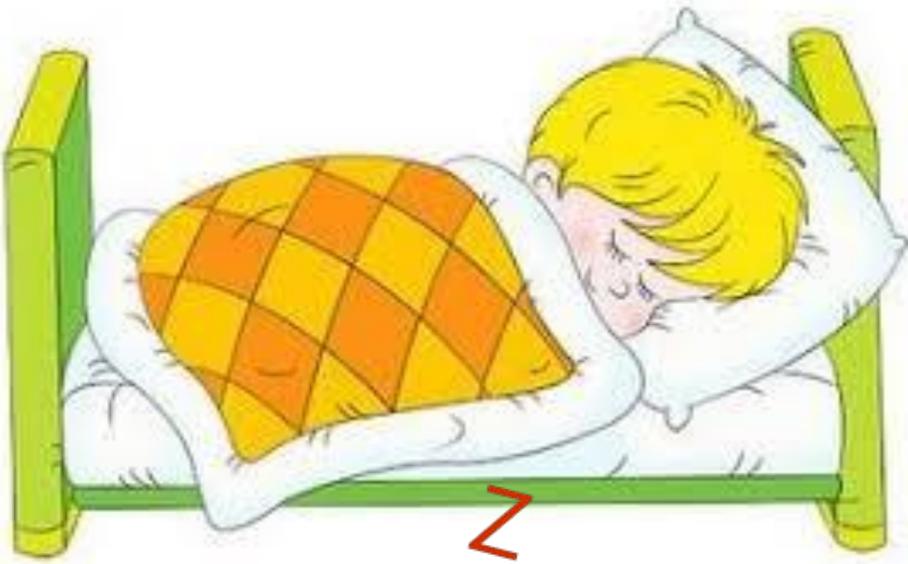
(больше двигайся):

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Чаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн, катайся на лыжах. Лыжи, плавание, спортивные игры помогают сохранять здоровье детей и взрослых.



## 6. Полноценный сон:

Всем людям и животным на Земле нужен сон, чтобы восполнить энергию, которую организм израсходовал за день. Если школьник не выспался, то он быстрее устаёт, он невнимателен и делает ошибки. В 9—11 лет ребёнок должен спать не менее 8—10 часов. Чтобы хорошо выспаться, нужно вовремя ложиться спать.



**7. Не приобретай вредных привычек:**

Самые вредные привычки — это курение, употребление спиртного и наркотиков. Кроме того, плохо влияют на организм малоподвижный образ жизни и неправильное питание.



# НЕЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Курение

Наркома-  
ния

Алкого-  
лизм

Неправиль-  
ное  
питание

Игро-  
мания

Скверно-  
словие



Гигиена

Закалива-  
ние

Правильное  
питание

Режим  
дня

Активный  
образ  
жизни

Правиль-  
ный сон



Народная мудрость

гласит

Чистота – залог

здоровья

Здоровье в порядке – спасибо

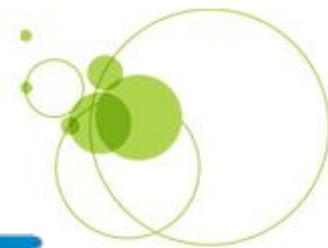
зарядке

Если хочешь быть здоров –

закаляйся

В здоровом теле – здоровый

дух





## Правила здорового образа жизни:



- 1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.**
- 2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.**
- 3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.**
- 4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.**
- 5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.**
- 6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие**
- 7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.**





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!



**Спасибо за урок!**