



# БУКВАРЬ



# ЗДОРОВЬЯ

По книге Л. В. Баль и В. В. Ветровой

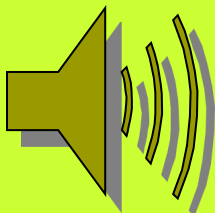
Учитель начальных классов  
Музипова С. В.

# УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

---



**ПЕРЕХОД НА СЛЕДУЮЩИЙ СЛАЙД**



**НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС**

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

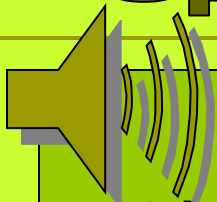


**Он поможет вам попасть в страну здоровья. Там вы увидите и узнаете, что такое здоровье и как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.**





# Я думаю, что здоровье - это...



**Здоровье –  
это сила  
и ум.**

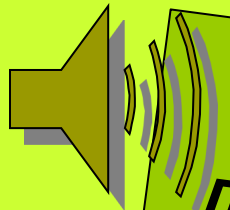
**Здоровье –  
это то, что  
нужно  
беречь.**

**Здоровье –  
это самое  
большое  
богатство.**

**у здорового  
человека всё  
получается.**



# Что нужно делать, чтобы быть здоровым?



Надо  
правильно  
питаться.

Если  
человек  
будет  
заниматься  
я  
спортом,  
он

проживёт  
долго.

Надо  
закаляться.

Соблюдать  
режим дня.

Надо  
мыться  
и чистить  
зубы.



# Режим дня - ЭТО...



**Рано  
ложиться.**

**Делу время,  
потехе час.**

**Есть в одно  
и то же  
время.**

**Рано  
вставать.**

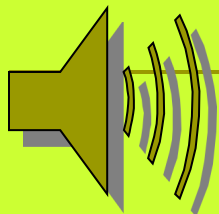
**Поработал –  
отдохни.**



**Расскажите о своём режиме дня.**



# Чей режим лучше?



# Чистота - залог здоровья!



**Зачем надо умываться?  
Расскажите, как вы  
умываетесь.**



**Чтобы быть  
чистым.**

**Чтобы было  
приятно.**

**Чтобы смыть  
микробов.**

**Чтобы кожа  
была  
здоровой.**

**Чтобы  
хорошо  
выглядеть.**



# Зубы! Зубы!

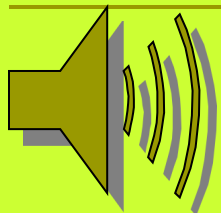


У Жени болят зубы. Как вы думаете, почему?  
Что надо делать, чтобы зубы не болели?

**Чтобы зубы  
не болели, их надо  
чистить (2 раза  
в день по 2 минуты),  
не есть много  
сладкого, 2 раза  
в год ходить  
к зубному врачу.**



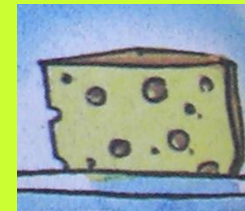
# Чистим зубы правильно!



**А вы знаете как правильно чистить зубы?**



# Что полезно и вредно для зубов?



**Назовите, что полезно для зубов.  
Почему остальные продукты вредны?**



# Как есть правильно?

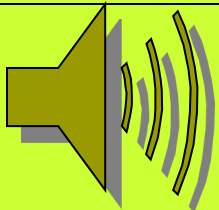


**Что неправильно делает Витя?**

# Правила гигиены питания



- Есть каждый день в одно и то же время.
- Перед едой мыть руки с мылом.
- Есть продукты, полезные для здоровья.
- Есть продукты в определённое время.
- Есть не быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек тщательно прожёвывать.
- Не объедаться.
- Сладости есть только после обеда.



Как вы понимаете эти правила?



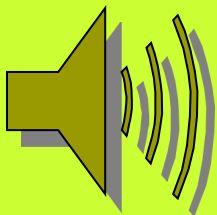
# Что я знаю о закаливании?



**Гулять  
в любую  
погоду**

**Купаться  
в реке,  
в пруду,  
в море.**

**Одеваться  
я  
по погоде.**



**А как вы закаляетесь?**

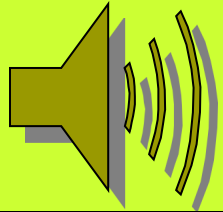
**Обливатьс  
я  
прохладно  
й  
водой.**

**Спать с  
открытой  
форточко  
й**





# Спорт для здоровья



Занимаетесь ли вы спортом?  
Какой вид спорта у вас  
любимый?



Я могу  
отжаться  
от пола  
\_\_\_ раз.

Я могу  
прыгнуть  
на одной  
ножке  
\_\_\_ раз.

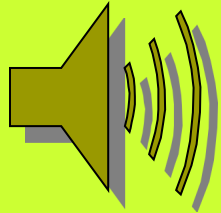
Я могу  
подтянуться  
\_\_\_ раз.



Я могу  
сделать  
\_\_\_  
приседаний.



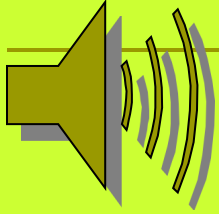
# Двигаться!



**Какой вывод мы можем сделать?  
Почему движения важны для человека?**

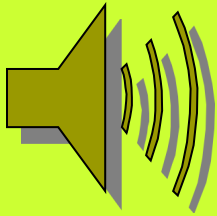
***Тот, кто всегда ходит пешком,  
играет в подвижные игры,  
не любит засиживаться  
перед телевизором, -  
тот всегда весел и здоров.***

# Зачем нужен сон?



**Сон – это отдых.  
Сон нужен, чтобы  
накопить силы. Если  
человек хорошо  
спал,  
он встал утром  
свежим,  
отдохнувшим.**

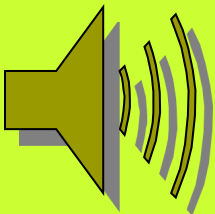




**Как вы думаете, почему Витя зевает по дороге в школу?**



# Грустная история



**Придумайте рассказ по этим картинкам.**

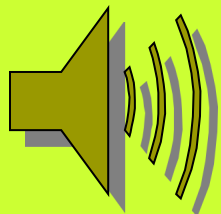
# Перед сном



- Не наедайся.
- Не играй в шумные игры.
- Не смотри долго телевизор.
- Не ложись поздно.
- Проветри комнату.
- Умойся.
- Сложи одежду.
- Задёрни занавески.



# Наши глаза



**Для чего человеку нужны глаза?  
Рассмотрите рисунки. Как дети относятся к своим глазам?  
Почему важно беречь глаза?  
Известны ли вам правила охраны глаз?  
Расскажите.**





# Чтобы глаза не уставали

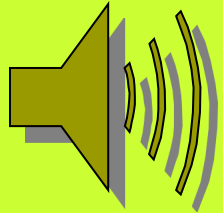


- Не читай лёжа.
- Лампу ставь слева.
- Сиди за столом прямо.
- Смотри телевизор сидя и не больше 40 минут подряд.
- Делай гимнастику для глаз.

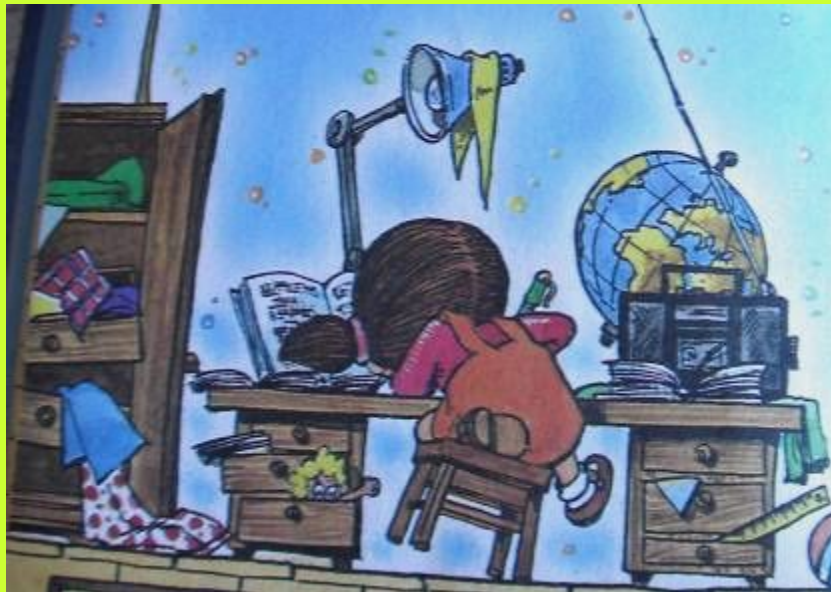




# Как готовить уроки?



Кто сделает уроки лучше? Почему?  
Кто сделает уроки быстрее? Почему?  
Кто больше устанет? Почему?



# Полезные советы



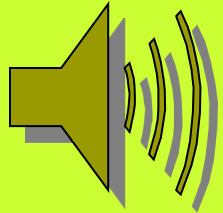
- *Подготовь место для занятий.*
- *Убери всё лишнее.*
- *Свет должен падать слева.*
- *Сиди прямо, не сутулься.*

*Начинай с того, что больше любишь и что хорошо получается*





# Осанка - это...

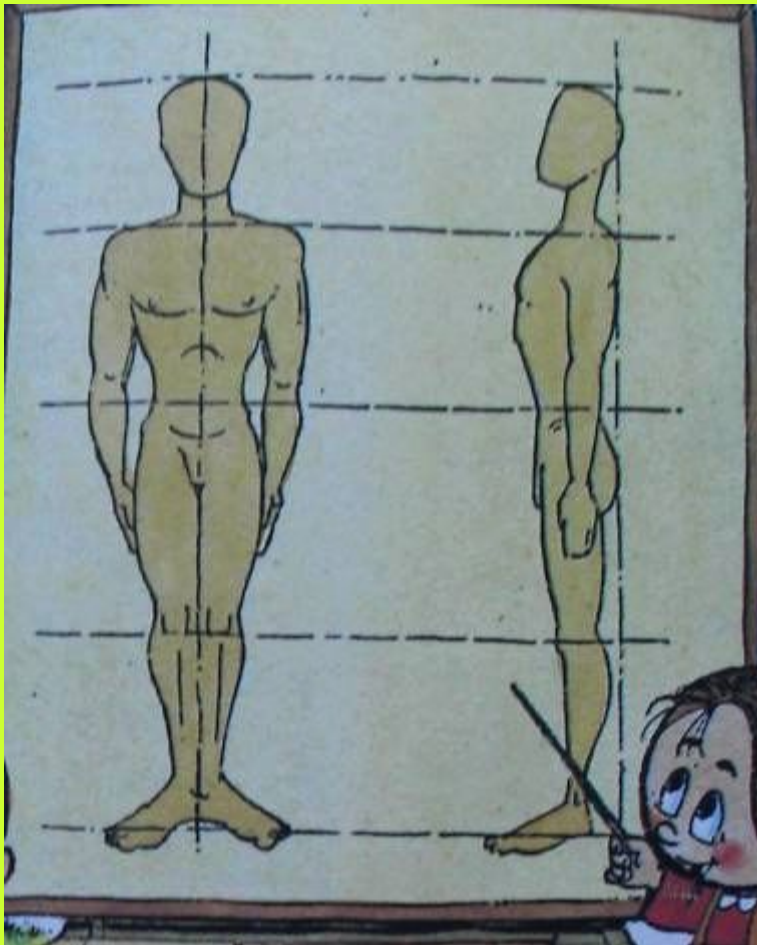


**Что такое осанка?**

**Почему у ребят неправильная осанка?**



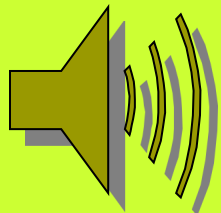
# Осанка - это то как мы ходим или сидим



- Выпрями спину, плечи назад.
- Не носи сумку на одной руке или на одном плече.
- За столом сиди прямо.
- Выполняй специальные упражнения.



# Уши тоже надо беречь



**От чего надо беречь уши?**

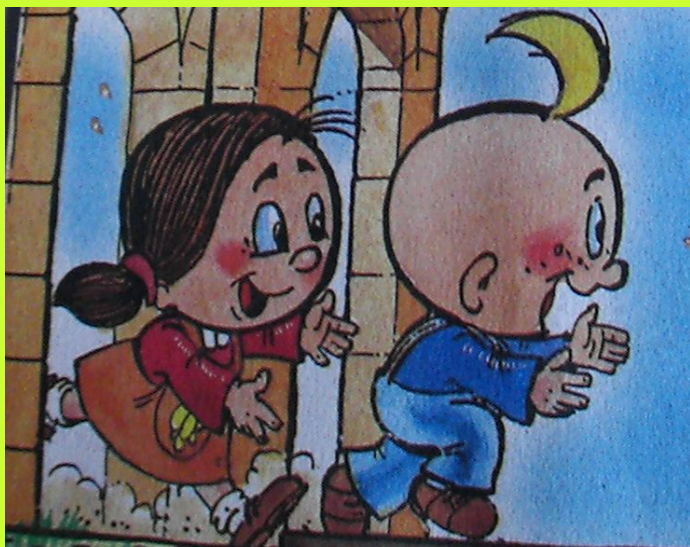
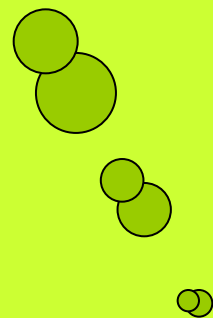


- **От слишком громких звуков устаёшь.**
- **Они мешают думать.**
- **Они мешают другим людям.**



**Берегите своё здоровье и  
до новых встреч!**

были... учили.





# До свидания, до новых путешествий!

---

