

Поговорим о здоровье



Кутнякова Ольга Анатольевна

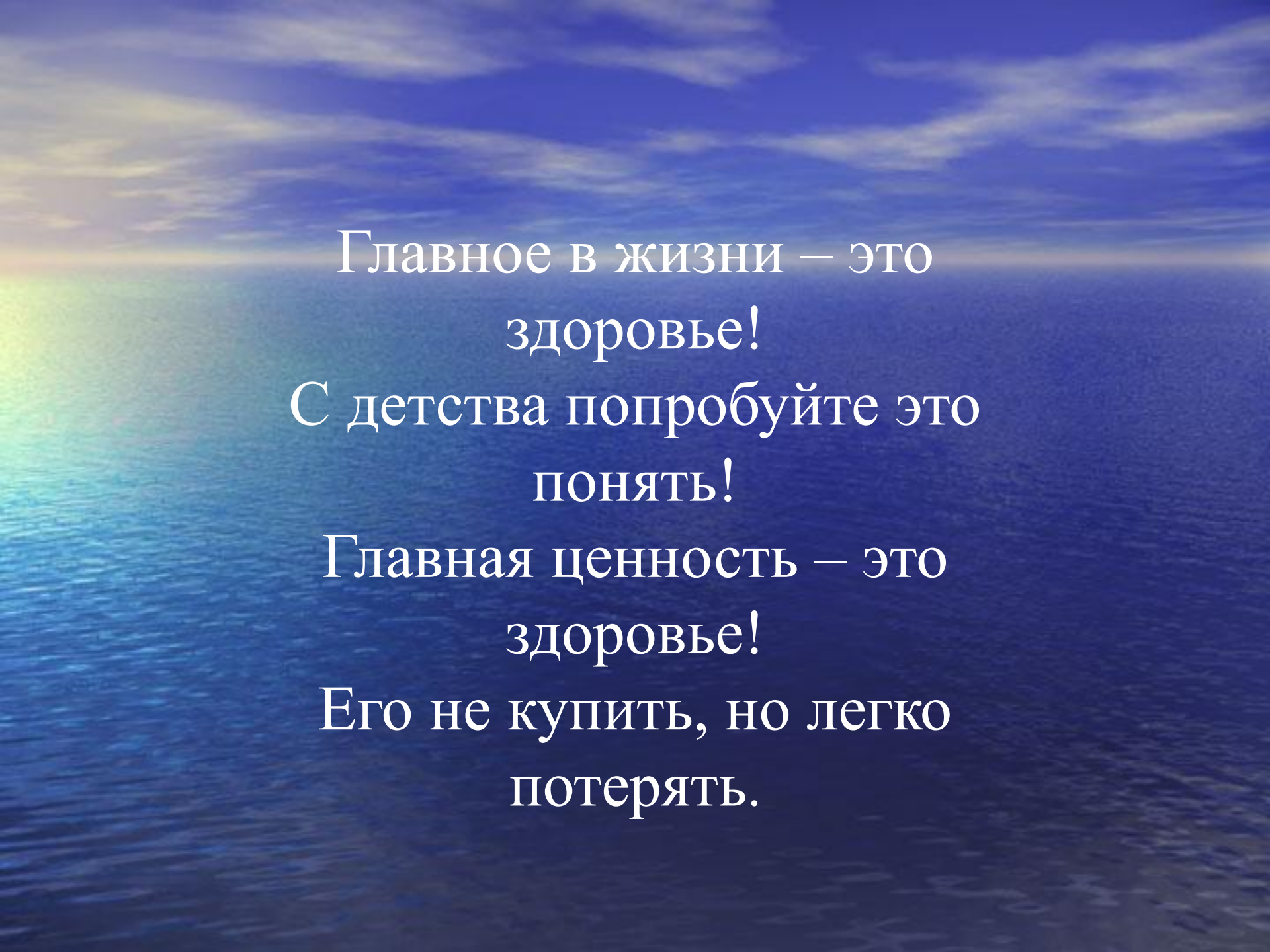
учитель начальных классов

МАОУ СОШ № 31

им. В.В. Толкуновой

Цели:

- познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье на долгие годы;
- развивать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- воспитывать ответственность за собственное здоровье.



Главное в жизни — это
здоровье!

С детства попробуйте это
понять!

Главная ценность — это
здоровье!

Его не купить, но легко
потерять.

«Чистота — залог здоровья!»

Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой !
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень !
Чисти зубы каждый день !



Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!



«Движение - жизнь»



Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

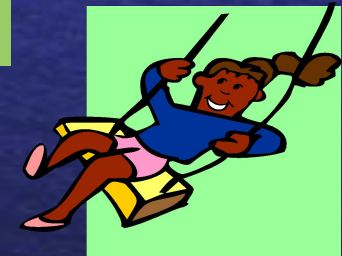
Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.





«Кто спортом занимается,
тот силы набирается»



Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.





«Умеренный в еде - всегда здоров!»

Я люблю покушать
сытно,
Много, вкусно,
аппетитно.
Ем я все и без разбора,
Потому что я...

неправильное питание



правильное питание



Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



**«Соблюдай режим труда
и быта, и будет здоровье
крепче гранита»**

**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по
десять раз.**

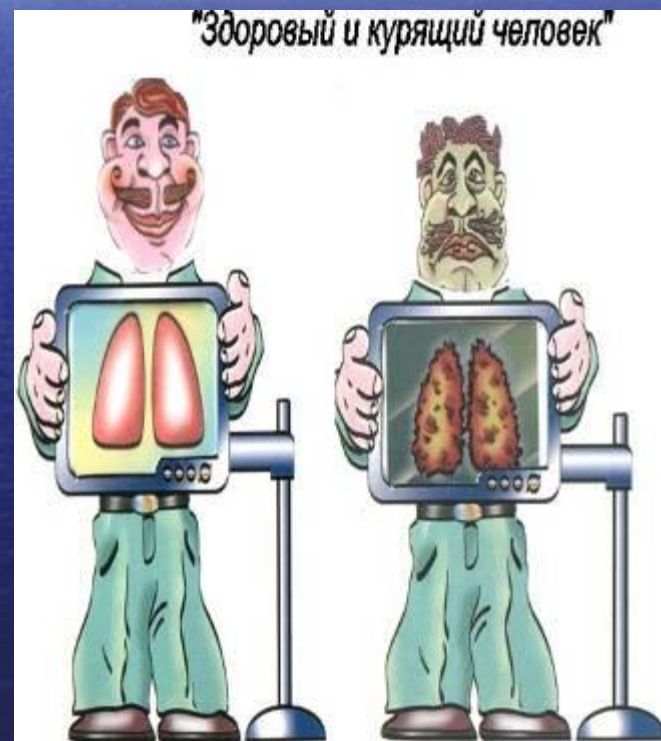
**И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и
застилать кровать.**

**Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за
парту в школе сесть.**



«Кто табачное зелье любит, тот сам себя и губит!»

Сигареты — никотин,
ВРАГ всему номер один!
Курят, что аж дым столбом!
Отравляют табаком,
Не заботясь о здоровье —
Ни о своем, ни о чужом.



Компоненты здоровья:



Вывод:

**Здоровье человека —
жизненно важная ценность,
оно складывается из многих
взаимосвязанных друг с
другом компонентов.**



Я не знаю большей красоты, чем здоровье.
Г. Гейне.