

«Мы и наше здоровье» 3 класс

# Если хочешь быть здоров

- Разработчик :
- Долгова Любовь Ивановна
- учитель начальных классов
- МОУ «Средняя школа №5»
- г. Кимры Тверской области
- 2012 -2013 учебный год.

- **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 ?

1. Вид спорта, ис

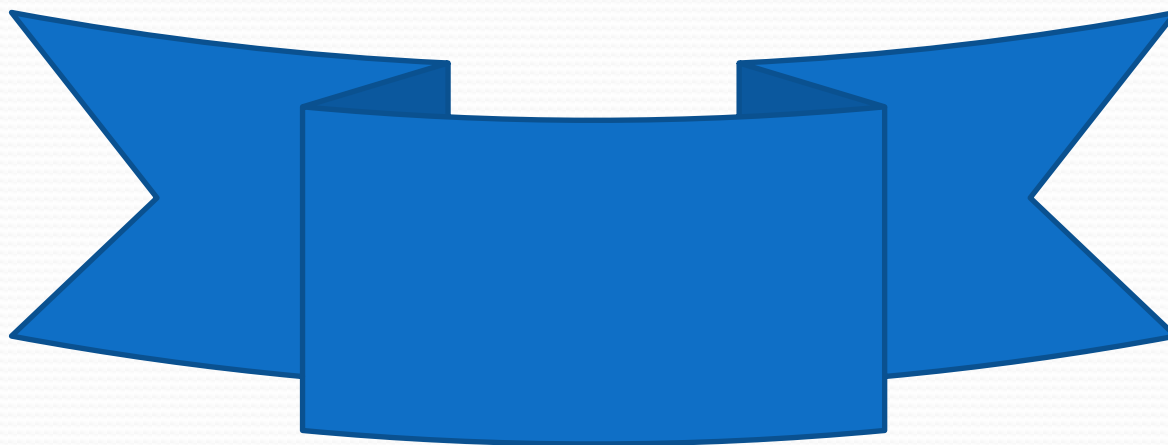
- По горизонтали:**

- [illegible]

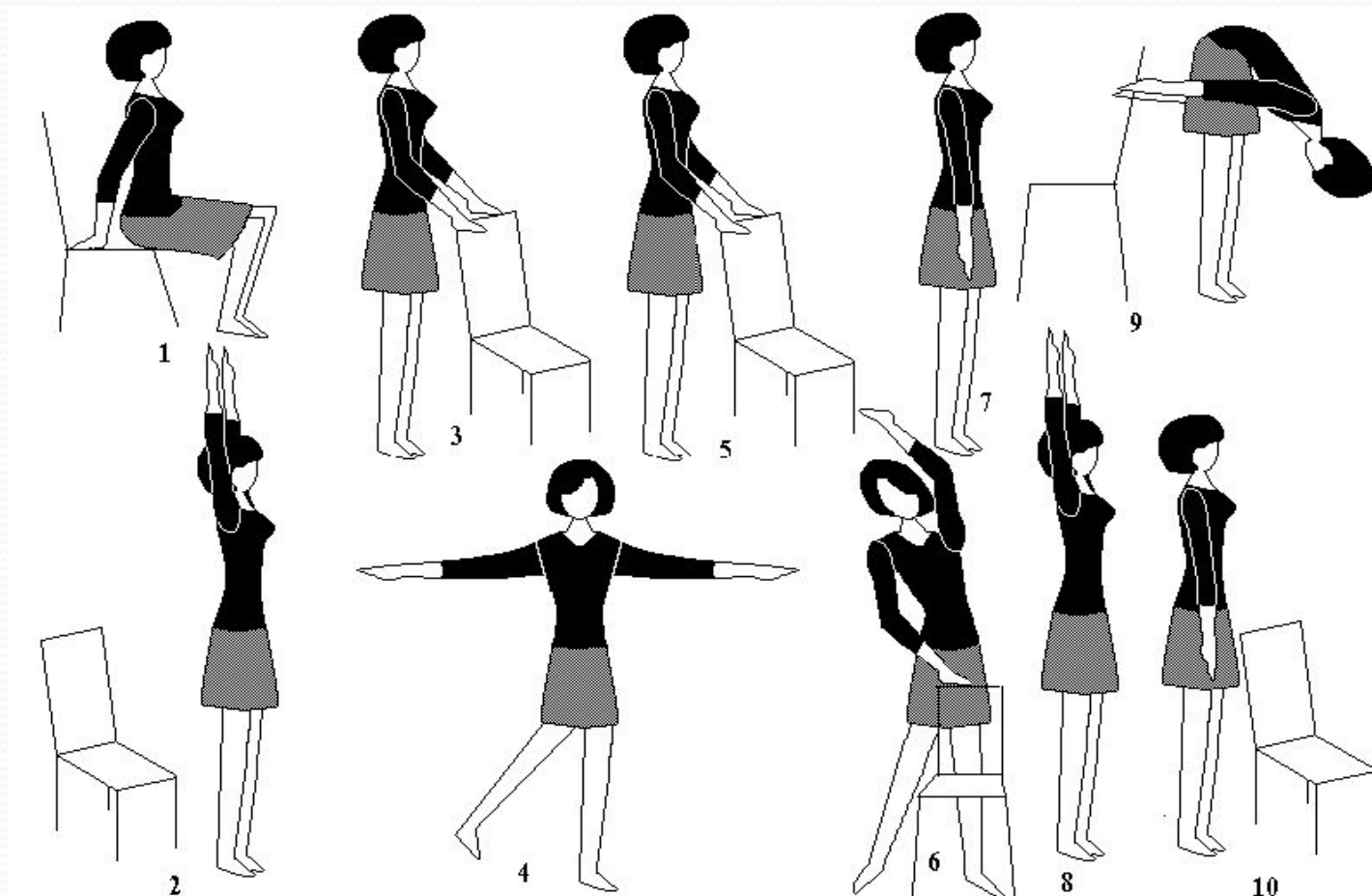


# Надеемся , что ты СМОГ отгадать кросс орд .

- 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





# Не заводи вредных привычек

## ПОМНИ!

Ребята , курение , алкоголь и наркотики -это не просто вредные привычки , это настоящие «убийцы здоровья» . Все они постепенно убивают человека . Предлагаю просмотреть подборку слайдов только об одной вредной привычке -курении , но я думаю , что этого будет достаточно , чтобы вы поняли , насколько она вредная.

## Немного истории :

- Наши предки не знали табака. Он не произрастал в России. Его впервые завёз в страну царь Пётр I. В то время было модным подражать европейцам. А в Европу привезён был табак из Южной Америки Колумбом, открывший этот континент. Табаку приписывалось лечебное свойство. Особенно при простуде и головной боли, но в дальнейшем было установлено его пагубное влияние на организм. К этому времени многие пристрастились к этой вредной привычке и уже не могли остановиться. Табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам, унося жизни и здоровье многих поколений людей.

# *Россия занимает 1-ое место в мире*

● *по количеству курящих детей.*





*Как действует табак на организм*



# Что такое сигарета?



# Вывод:

**курение  
наносит непоправимый вред организму  
человека, сокращает жизнь.**



# Подведем итог урока :

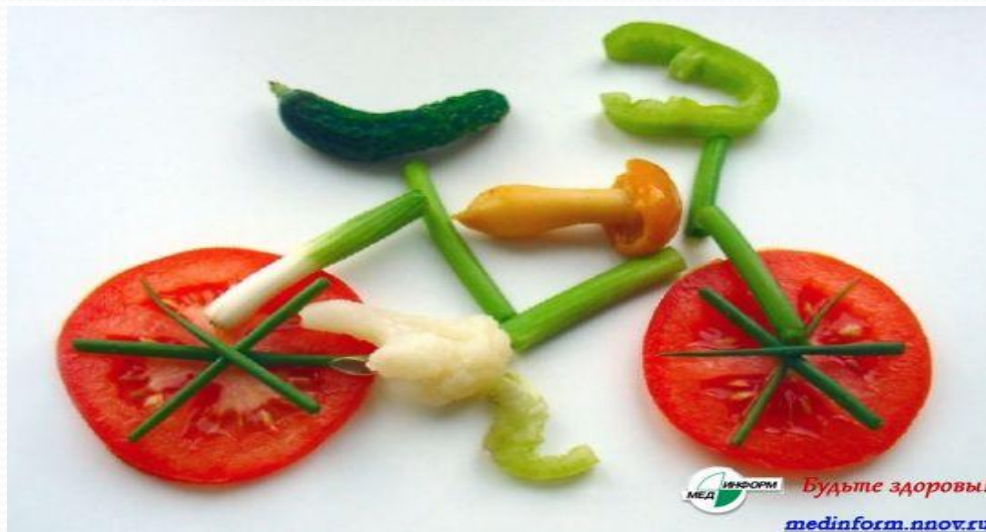
- Сегодня мы беседовали о физическом здоровье , то есть телесном . Но назвать человека по-настоящему здоровым можно только тогда , когда он здоров еще и душевно ( хорошее настроение , дружеская атмосфера в классе ) .Итак , **здоровье – это гармония души и тела .**

# 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  
!



Продолжи высказывания :



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



Спасибо за внимание .  
Желаем крепкого здоровья !!!

