

**«Твоё
здоровье - в
ТВОИХ
руках»**



Притча



Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— **Всё в твоих руках**





Работа в группах «Собери пословицы о здоровье»



Игра «Вредно или полезно?»

Читать лежа

Смотреть на яркий свет

Промывать глаза по утрам

Смотреть близко телевизор.....

Оберегать глаза от ударов

Употреблять в пищу морковь,
петрушку

Тереть грязными руками глаза.....

Заниматься физкультурой

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



The background is a soft, light green gradient. In the top left corner, there is a small illustration of a butterfly with orange and black wings resting on a green leaf. At the bottom of the image, there are several green leaves of various shapes and sizes, some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth. The text is centered in a bold, red, serif font.

Работа в группах «Правила здорового образа жизни»

Здоровый образ

жизни





Данные от ученых

**Легкие и другие органы - на 200
лет**

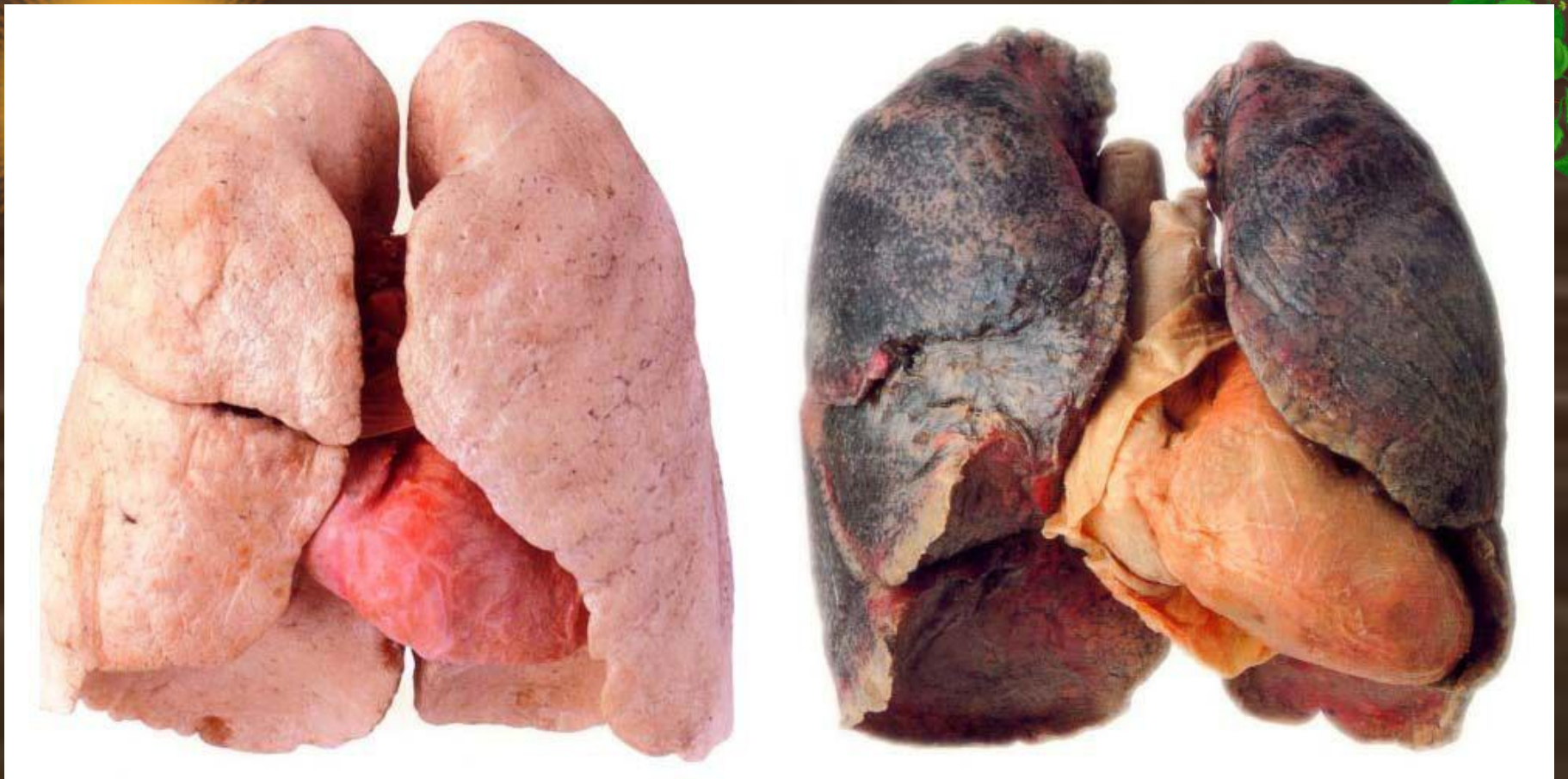
**Сердце имеет потенциал на 300
лет**

Человек должен жить 150 – 200

лет!

Вредные привычки





Лёгкие некурящего
человека
Лёгкие курильщика

The background of the slide is a soft, light green gradient. In the top-left corner, there is a small, detailed illustration of a butterfly with orange and black wings resting on a green leaf. The bottom of the slide is decorated with a collage of various green leaves, some of which are slightly out of focus, creating a sense of depth. A small red ladybug is visible on one of the leaves in the bottom-left corner.

Умейте сказать **НЕТ**
всем вредным
привычкам.



Ягоды, фрукты и овощи – ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ.



Золотые правила питания

Главное - не переедайте, особенно на ночь.

Ешьте в одно и то же время простую свежую приготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Принимать пищу надо 4-5 раз в день.



Чистота – залог здоровья

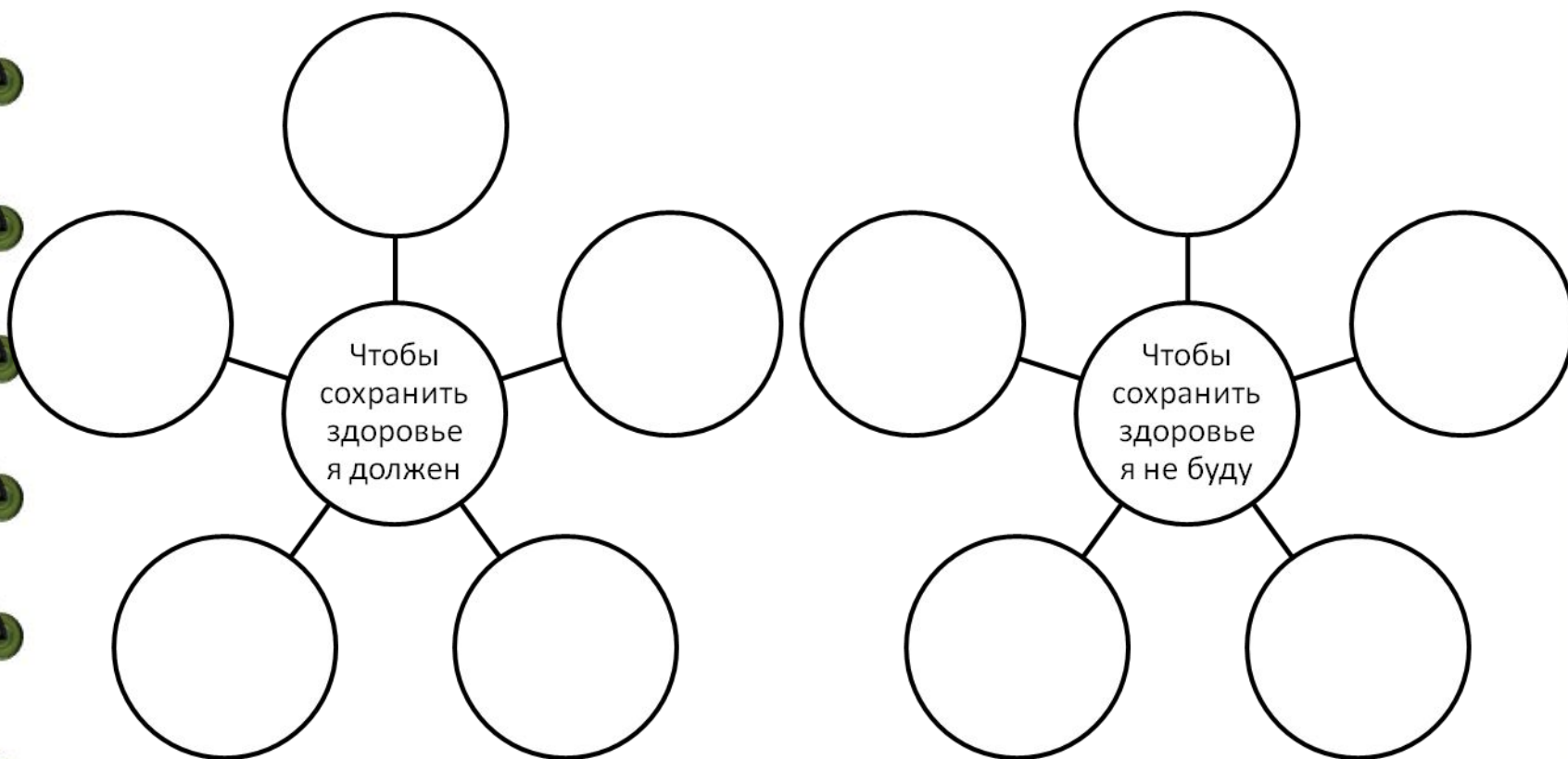




Работа в группах «Составить режим дня»



Рефлексия



Будьте
здоровы!

