

Презентация к уроку окружающего мира: « Что такое здоровье» 1 класс



Подготовила : учитель
начальных классов

Что такое здоровье



.Что такое здоровье?

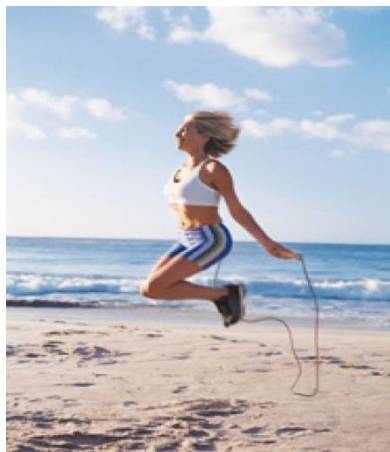
- Какие секреты, сохраняющие здоровье, существуют?**
- Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?**

город ЗДОРОВЕЙСК



Секреты здоровья:

Я открою семь секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.



Здравствуйте! Добрая ласковость
слова

Стерлась на нет в ежедневном
привете.

Здравствуйте! Это же – будьте
здоровы,

Это же – дольше живите на свете.

Е. Шевелёва

«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!



«Движение - ЭТО 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.



**Если хочешь быть сильным –
бегай,**

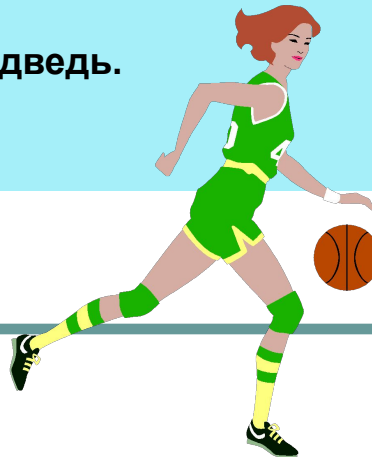
**если хочешь быть красивым –
бегай,**

**хочешь быть умным –
бегай.**

«Кто спортом занимается, тот силы набирается»



- Если хочешь быть здоров
Позабудь про докторов,
Ты возьми гантели в руки,
Не считай, что это муки.
- А побольше закаляйся,
Смейся, спортом занимайся.
- Научись болеть за спорт,
Будь здоровым целый год.
- Поезжай в страну Здоровья,
Отдыхай сколько угодно.
Но не забывай про труд,
А то мышцы отомрут.
- Упорно закаляйся,
- Спортom занимайся.
И не будешь ты болеть,
Станешь сильным, как медведь.



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!**

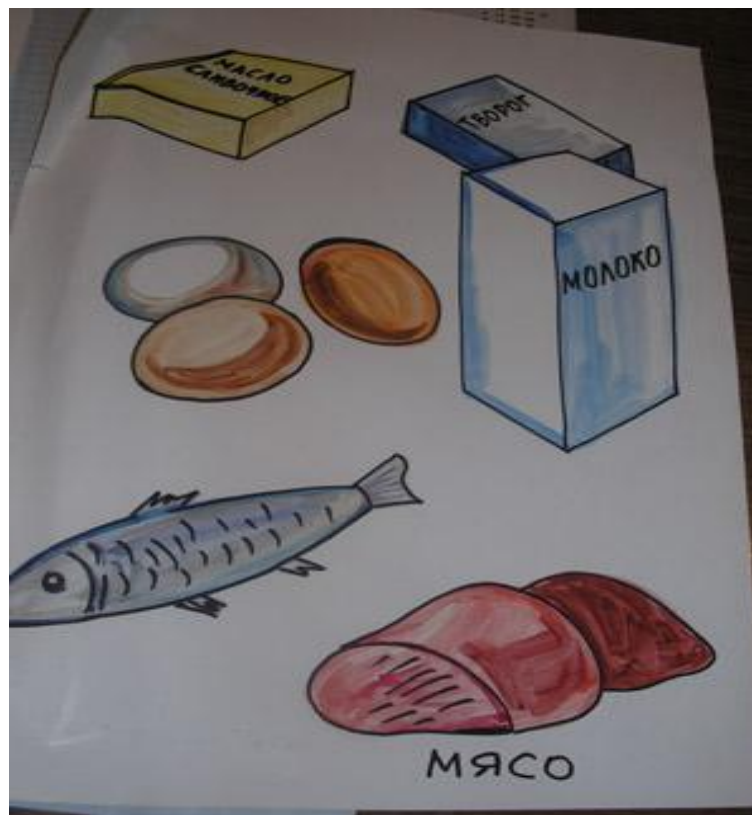


Меню Карлсона:



- 1. Торт
- 2. Лимонад
- 3. Чипсы
- 4. Варенье
- 5. Кока-кола

Правильное питание: разнообразное



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»**



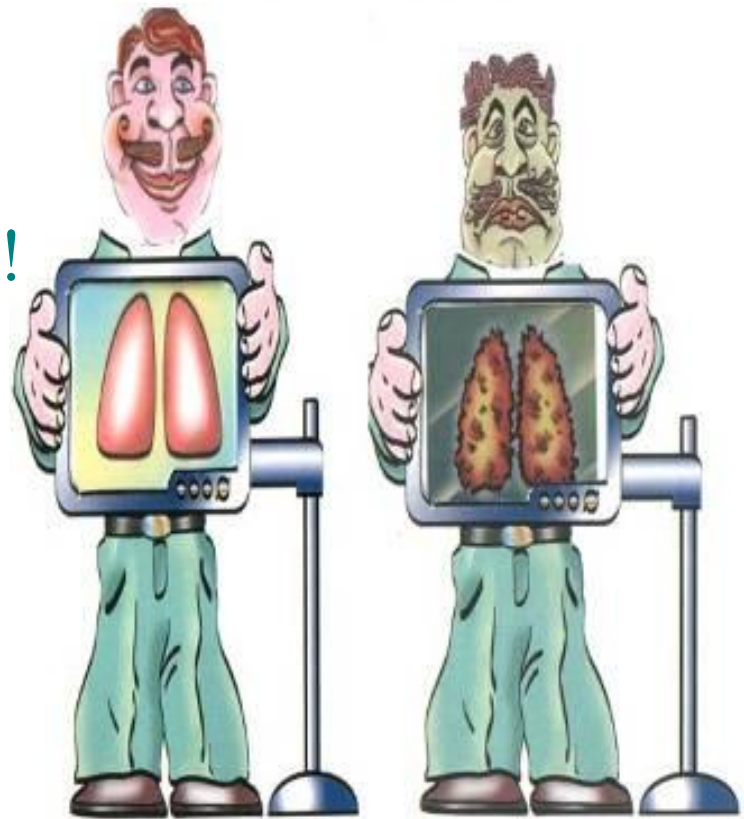
**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз.
И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок,
за парту в школе сесть.**



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

"Здоровый и курящий человек"

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



Пословицы о здоровье:

- **Болен лечись, а здоров – берегись.**
- **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**
- **Здоровье не купишь, его разум дарит.**
- **Чистая вода – для хвори беда.**

Вывод:

**Здоровье человека -
жизненно важная
ценность.**

**Оно складывается из
многих
взаимосвязанных друг
с другом компонентов.**



Компоненты здоровья:



сберегу, Сам себе я

