

Если хочешь быть здоров



- **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

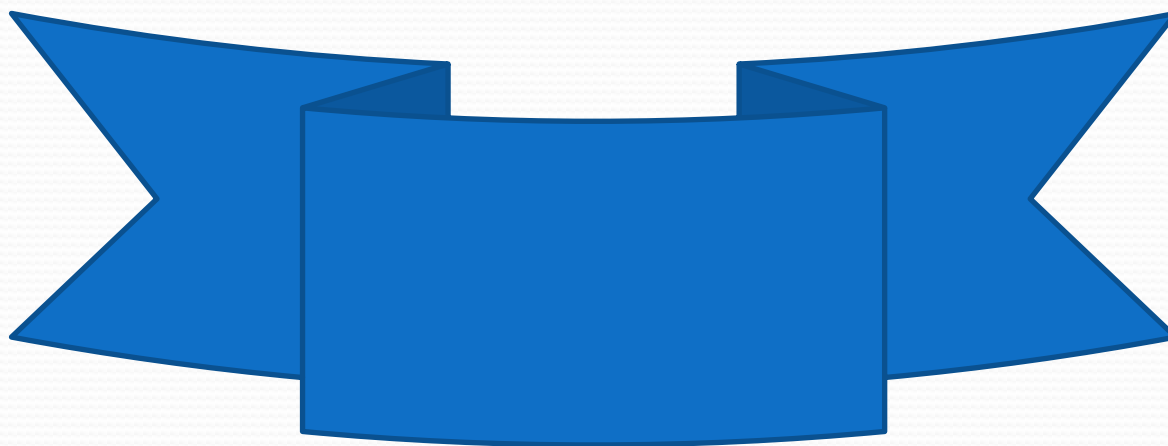
- По горизонтали:**

-
- A crossword puzzle grid consisting of white squares for letters and black squares for empty space. The grid is rectangular and contains several numbers indicating the starting positions for words. The numbers are: 1 (top right), 2 (top center-right), 3 (top left-center), 4 (top center-left), 5 (middle left), 6 (middle center), 7 (middle right), 8 (far left), 9 (bottom center-right), 10 (bottom right), 11 (bottom center), and 12 (bottom left).

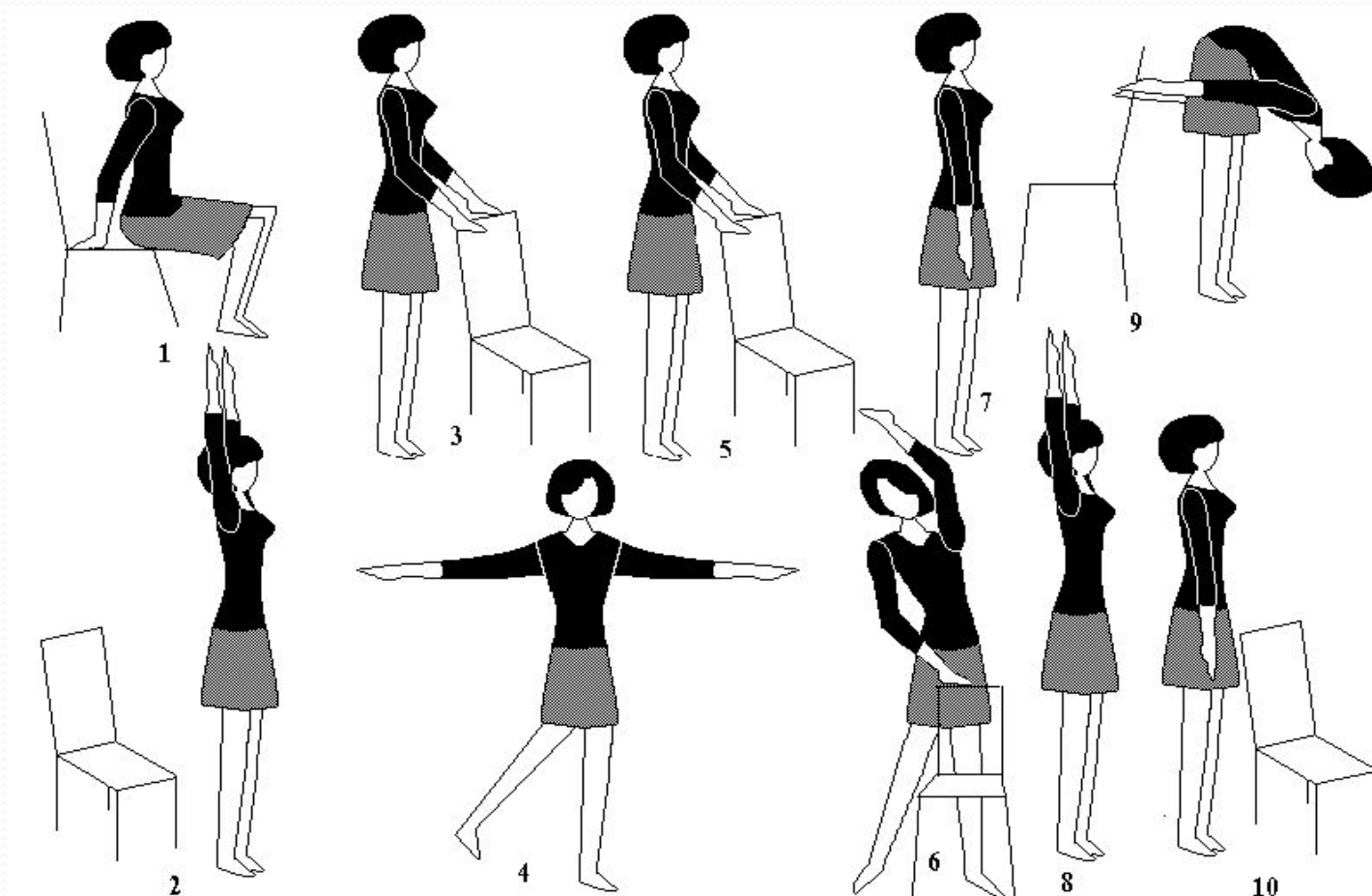


Надеемся , что ты СМОГ отгадать кросс^{орд} .

- 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



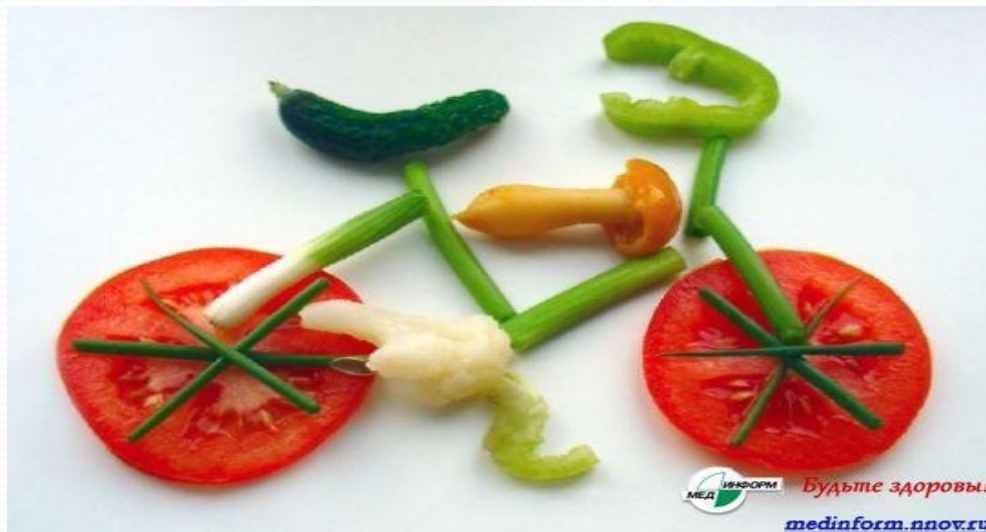


Помни основные правила , если хочешь быть зд

- 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
!



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



Спасибо за внимание .
Желаем крепкого здоровья !!!

