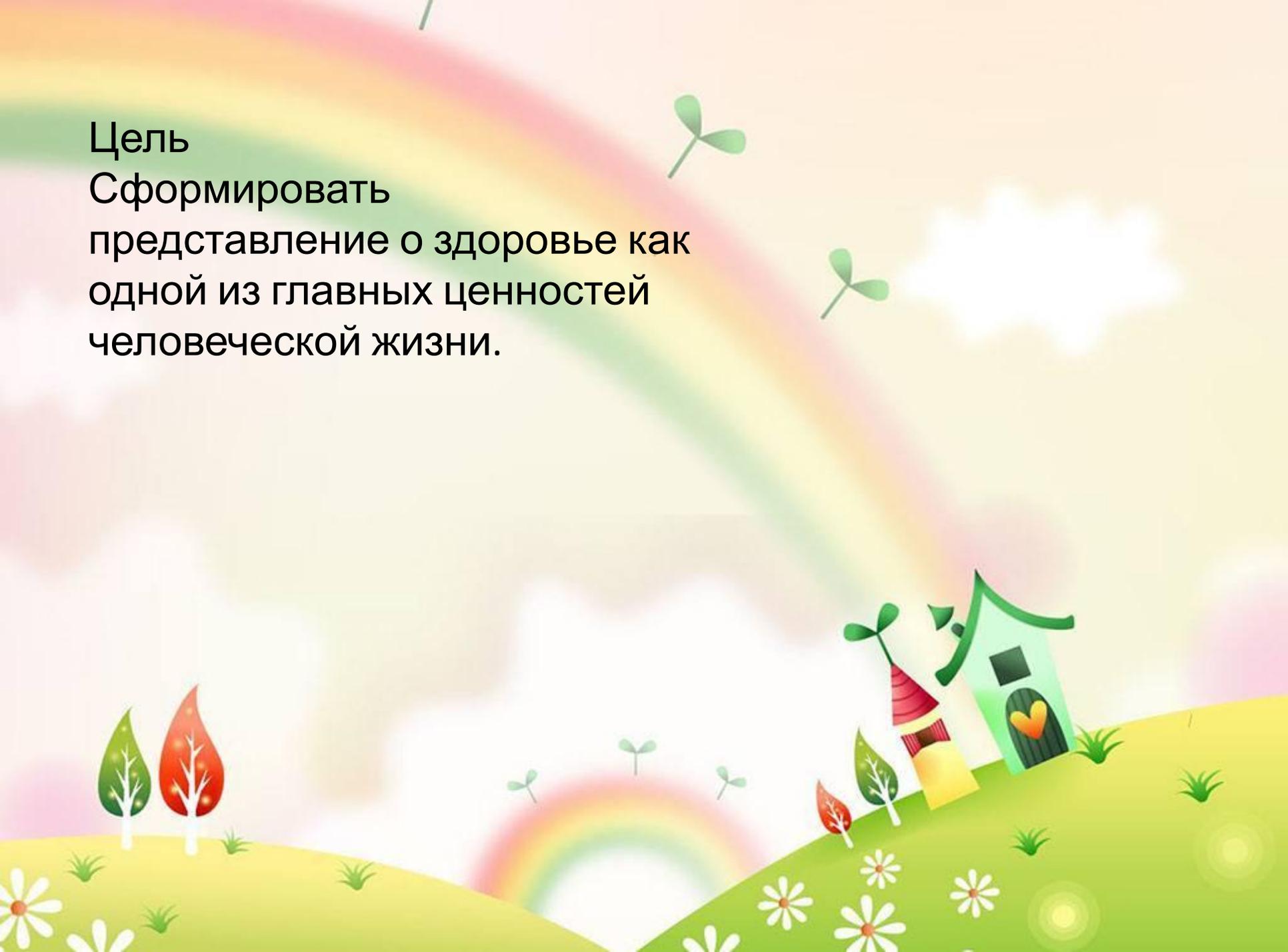


Здоровье и здоровый образ ЖИЗНИ



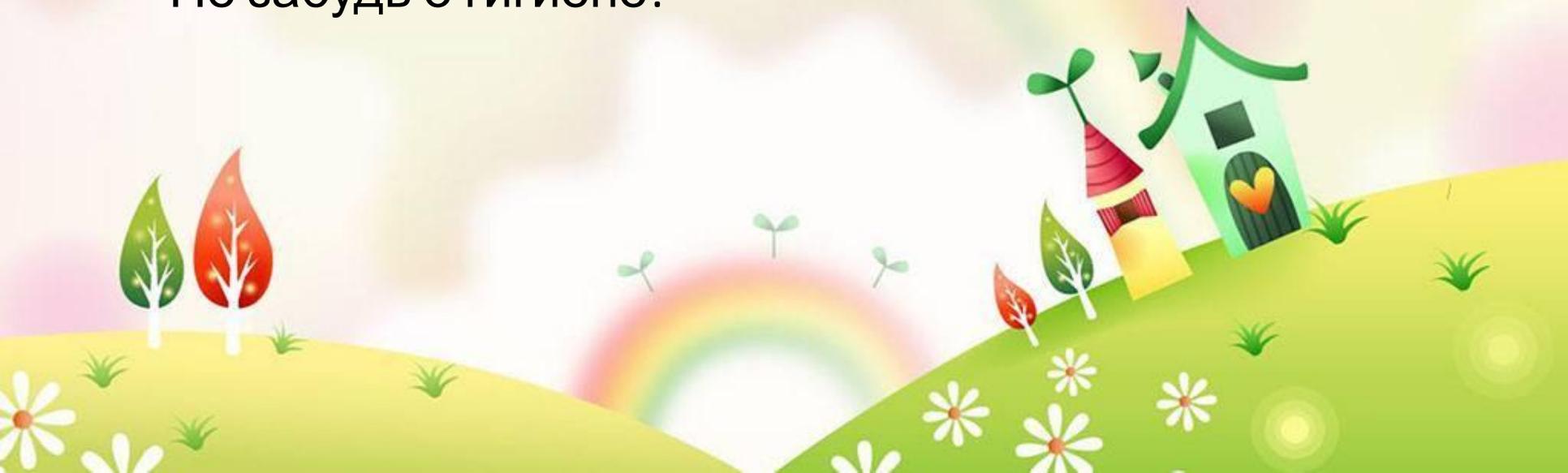
Цель
Сформировать
представление о здоровье как
одной из главных ценностей
человеческой жизни.



Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень
быстро
Вымыть ручки чисто-
чисто.
Хороша морковка с
грядки!
И сочна, и ароматна,
Вымой прежде
корнеплод,
Чем отправить его в рот.
Часто врач спешит на
помощь,
Где едят немытым овощ,



Там живот болит, озноб,
А всему виной - микроб.
Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест?
Лето - время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!

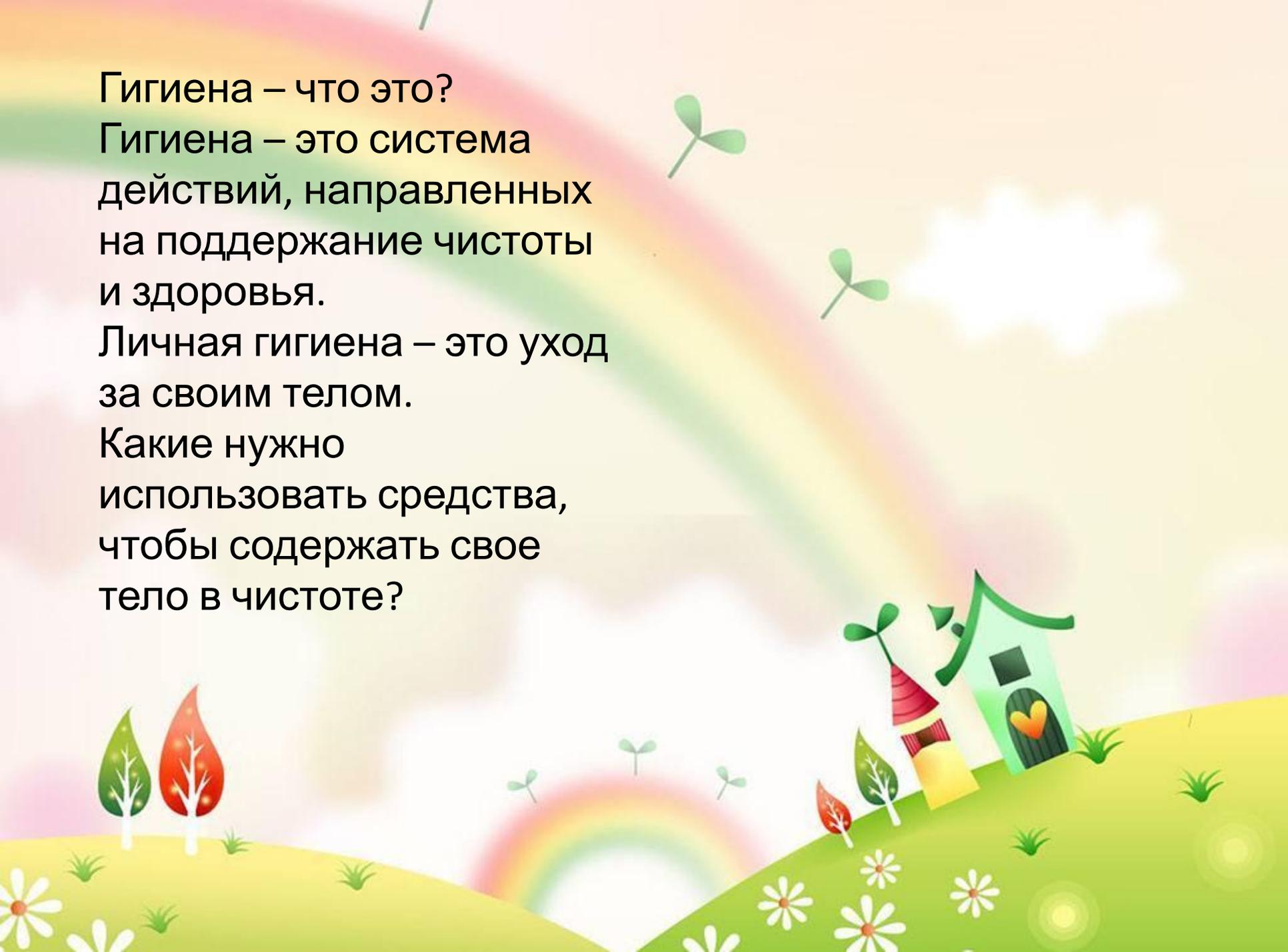


Гигиена – что это?

Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.

Личная гигиена – это уход за своим телом.

Какие нужно использовать средства, чтобы содержать свое тело в чистоте?



В гостях у Мойдодыра

Вы узнали Мойдодыра?

Давайте вспомним его слова:

Надо, надо умываться

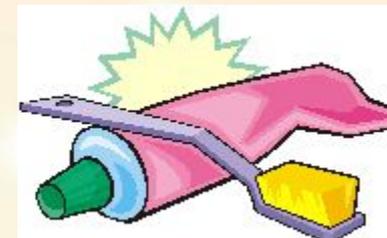
По утрам и вечерам.

А невытым трубочистам – стыд и срам.

-С этим призывом Мойдодыр
обращается ко всем ребятам



Да здравствует мыло
душистое и полотенце
пушистое!
И зубной порошок
И густой гребешок!



Отгадайте загадки:
Гладко, душисто, моет чисто
Нужно, чтобы у каждого
было.

Что это такое?

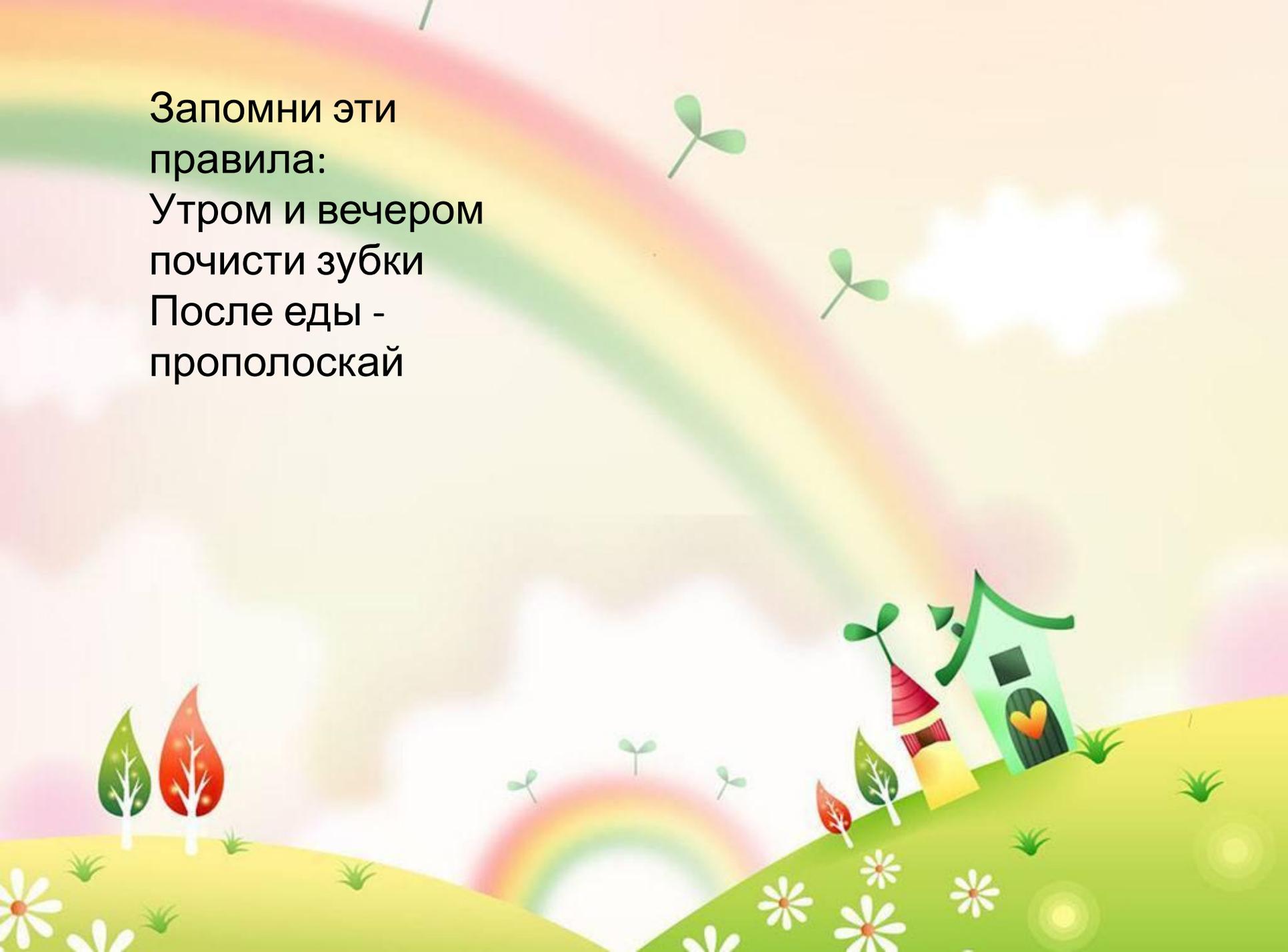
Костяная спинка,
На брюшке щетинка
По частоколу прыгала
Всю грязь повымыла...

Зубаст, а не кусается
Как он называется?

Я несу в себе водицу
Нам водица пригодится
Можно мыться без хлопот,
Если есть...?



Запомни эти
правила:
Утром и вечером
почисти зубки
После еды -
прополоскай



Правильное питание – залог
здоровья!
Выбираем полезные продукты



Осторожно – это вредно!

Вредные продукты.



Правила питания, дружок, не забывай!

Чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай!

Во-первых, кушай вовремя, режим ты уважай,

Обед и завтрак с ужином, смотри не пропуская!

Продукты ешь полезные, орехи, виноград

Каши, фрукты, овощи, в них бодрости заряд!

Будь за столом опрятен,
Культурен, аккуратен
И будешь несомненно
Ты сам себе приятен



Ежедневные занятия спортом – залог здоровья!



Будьте здоровы!

