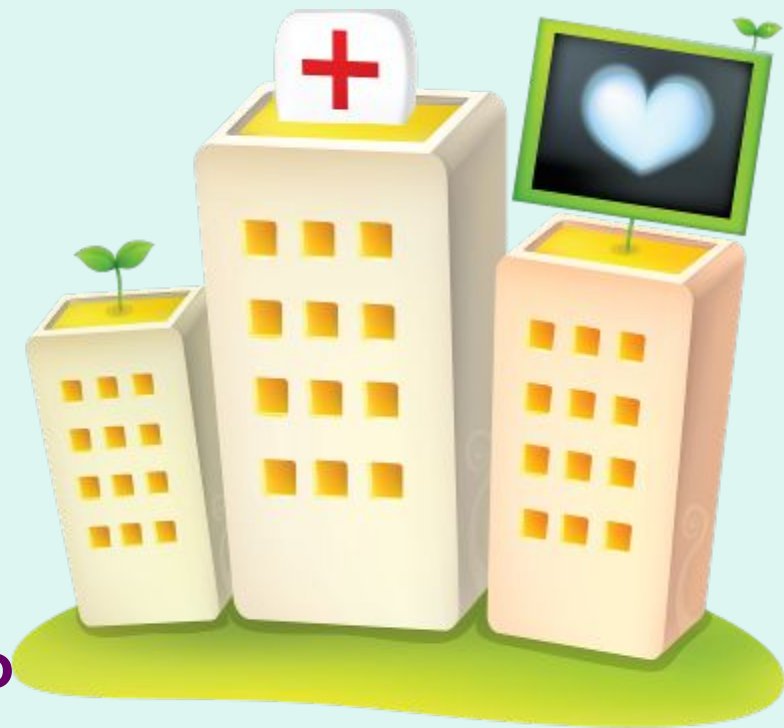
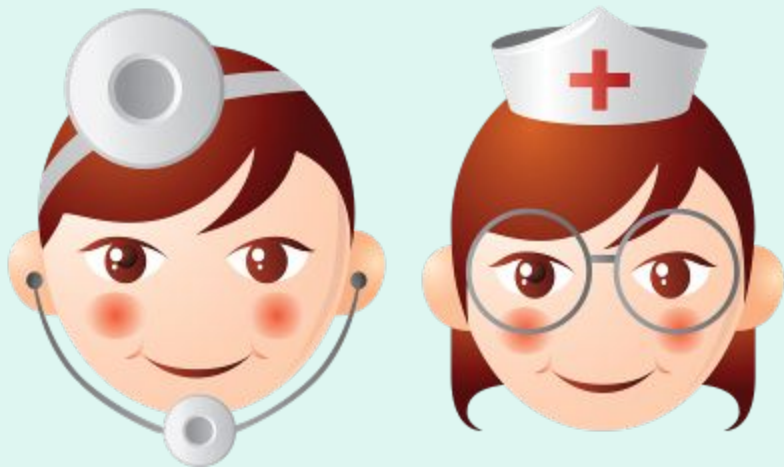




Наше здоровье

Здоровье личности





Ученые и врачи считают, что человек должен жить 150-200 лет.

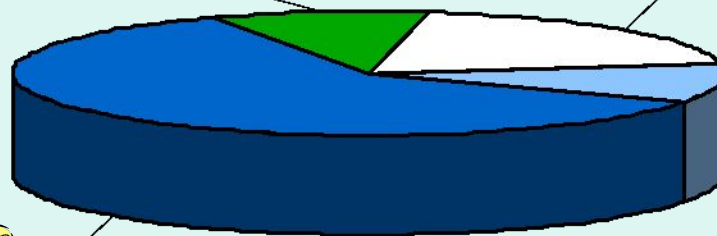


На здоровье влияют

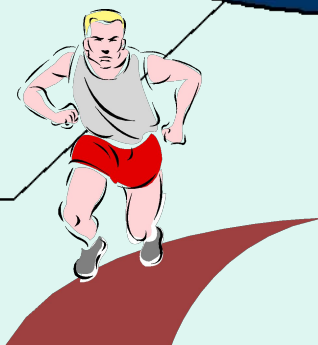
Качество
медицинс
кой
помощи
10%



Экология
20%



Образ
жизни
60%



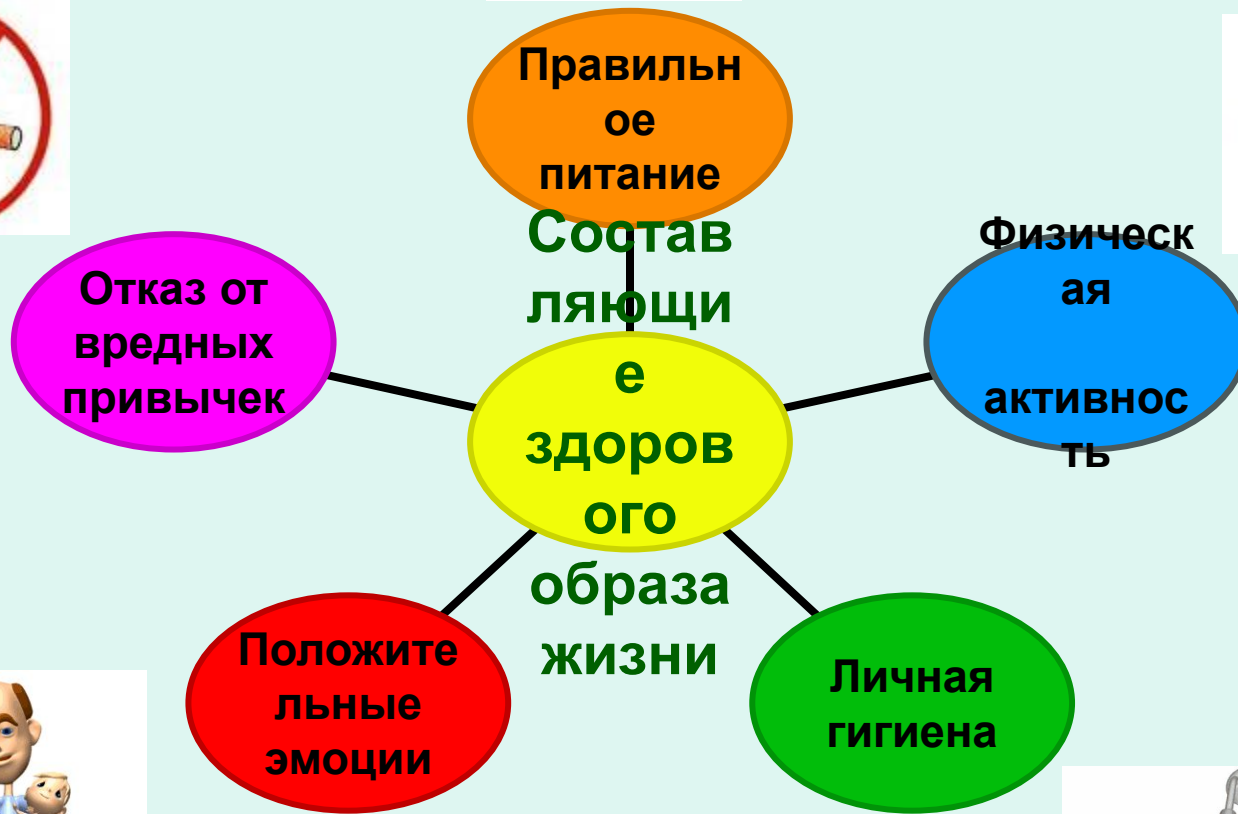
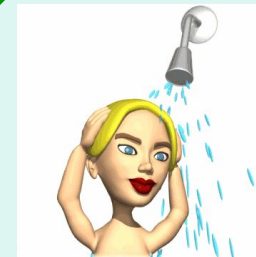
Наследст
венность
10%





**Здоровье -
это здоровый
образ жизни**





Правильное питание

- Еда должна быть разнообразной и вкусной.
- Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать.
- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
- Не есть перед сном.



Пословицы и поговорки

- Когда я ем,...
- Ешь с голоду,...
- Аппетит
приходит ...
- Много есть – ...
- а люби смолоду.
- во время еды.
- не велика честь.
- я глух и нем.



Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?

- **Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.**



Загадки

□ Лето целое старалась-
Одевалась,одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.



• Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.



- **Всех круглее и краснее**
Он в салате всех вкуснее
И ребята с древних пор
Очень любят - ...



- **И зелен и густ**
На грядке вырос куст
Покопай немножко –
Под кустом - ...



Пирамида питания

Жиры, масла, сладости

Молочные продукты
2-3 порций

Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб

6-1 OPEN.AZ





Отобрать в корзинку только полезные продукты.

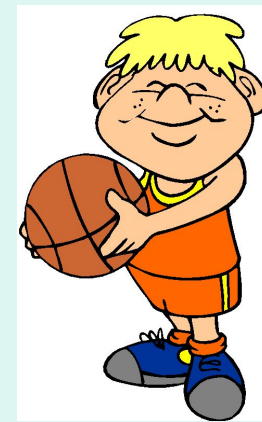
- Чипсы
- Кока - кола
- Морковь
- Творог
- Яблоко
- Мясо
- Конфеты
- Хлеб
- Торт
- Капуста
- Апельсин
- Орехи
- Рыба



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- Двигательная активность улучшает работу всех органов.
- Малоподвижный образ жизни приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма.





Выбери слова для характеристики здорового человека

- **стройный**
- **толстый**
- **сутулый**
- **бледный**
- **румяный**
- **неуклюжий**
- **крепкий**
- **сильный**
- **подтянутый**



Виды спорта **плавание** для формирования правильной осанки



плавание



гимнастика



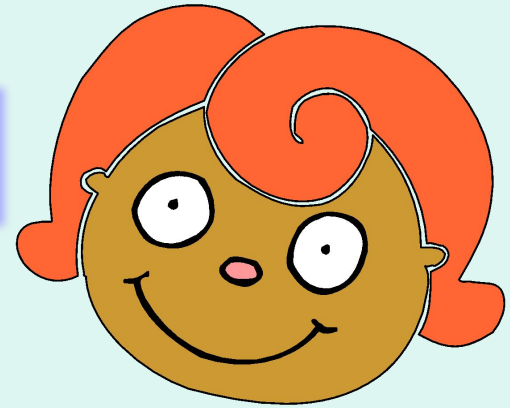
**легкая
атлетика**

Конкурс

"Состязание богатырей"



Положительные эмоции



Хорошее настроение
полезно и необходимо для
нашего здоровья!



Польза смеха

- Смех успокаивает
- Смех улучшает кожу
- Смех укрепляет отношения
- Смех повышает иммунитет
- Смех оздоравливает сердце
- Смех снимает боль
- Смех развивает легкие
- Смех побеждает стресс
- Смех помогает быть в форме





радость
восторг



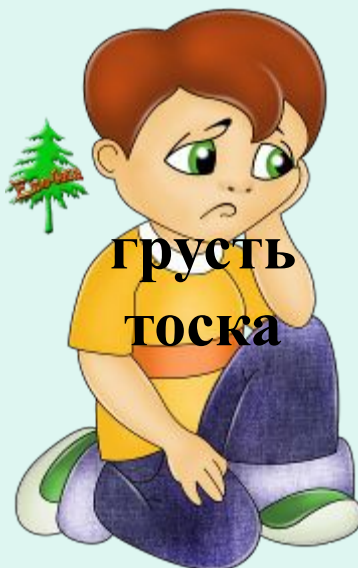
стыд



испуг
страх



злость
гнев



грусть
тоска



обида

Сложить в корзинку положительные эмоции

Гнев

Радость

Грусть

Восторг

Смех

Злость

Страх

Обида



Разношу хорошее
настроение!



Личная гигиена

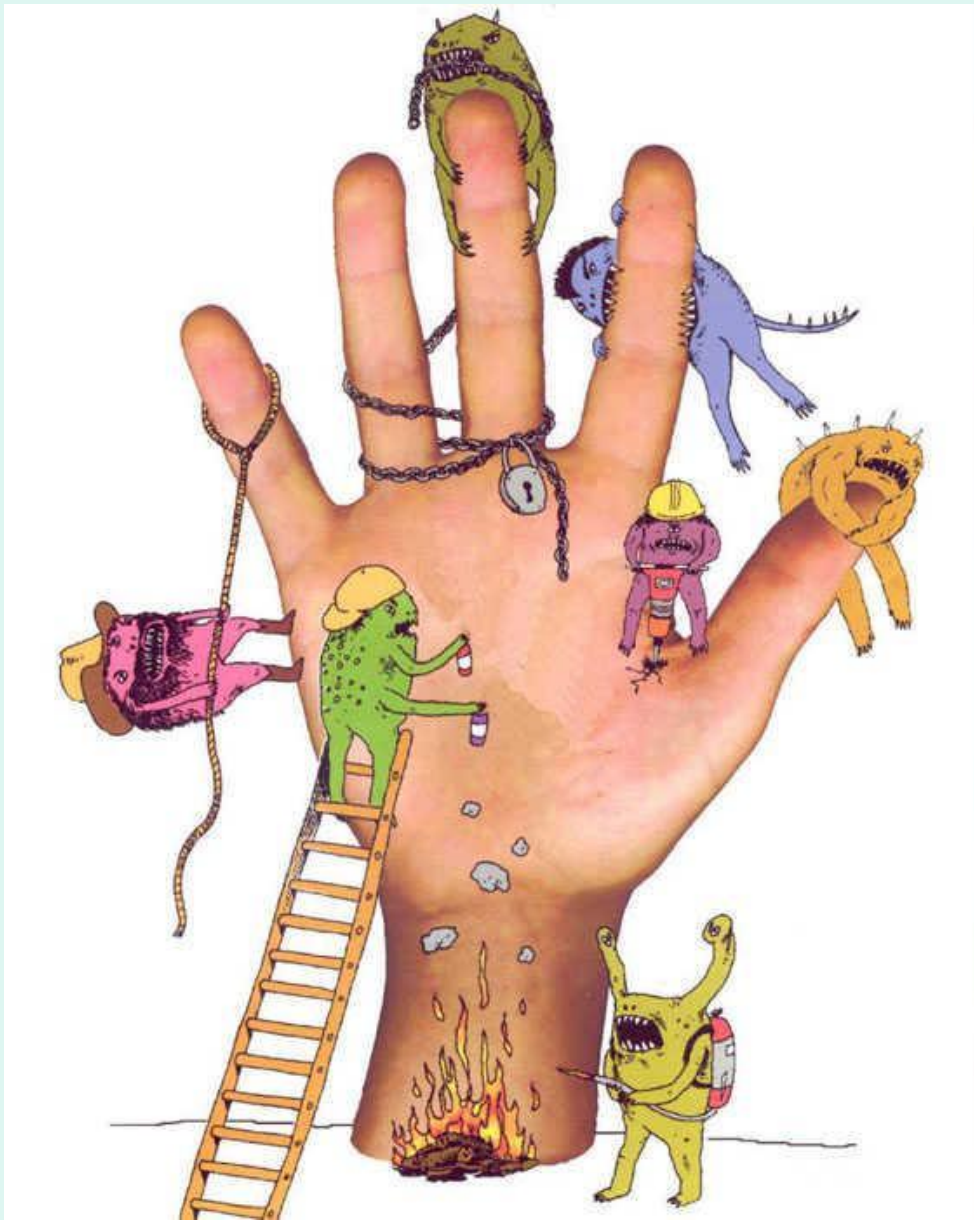
СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Правила личной гигиены

- чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца;
- мыться горячей водой не реже одного раза в неделю;
- ухаживать за ногтями и волосами:
ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами;
волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
- содержать в чистоте одежду и обувь;
- ежедневно делать влажную уборку в помещении.







Предметы гигиены

- полотенце
- зубная щетка
- зубная паста
- шампунь
- мыло
- мочалка
- расческа
- тарелка



Личные

- полотенце
- зубная щетка
- мочалка
- расческа



Для семьи

- зубная паста
- шампунь
- мыло
- тарелка



*Назовите насекомых -
индикаторов отсутствия у человека
навыков гигиены.*

- **Блохи, вши.**



Пословицы и поговорки

- Будь аккуратен, забудь про лень – ...
- Чаще мойся – ...
- В чистой комнате – чистое тело, убирай комнату, ...
- В здоровом теле – ...
- здоровый дух!
- воды не бойся!
- чтоб она блестела!
- чисти зубы каждый день!

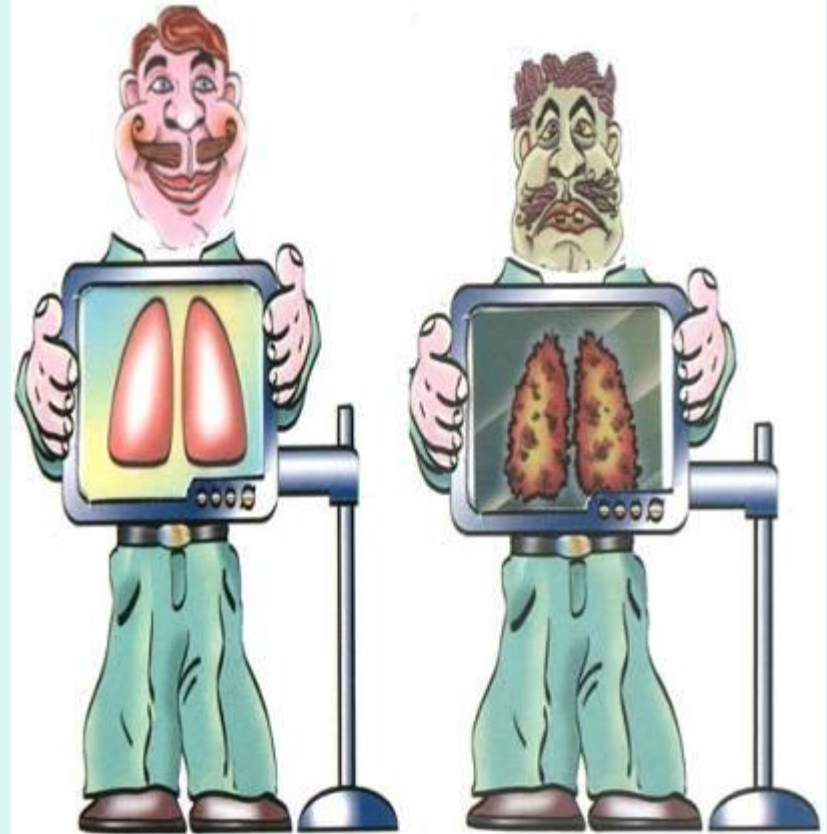




Влияние табакокурения на организм человека

- Заболевания носоглотки, бронхов, легких.
- Рак губы, языка, гортани, трахеи и легких.
- Поражение сердца и сосудов у курящих.
- Нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы.
- Заболевания желудка.

"Здоровый и курящий человек"





Влияние алкоголя на организм человека

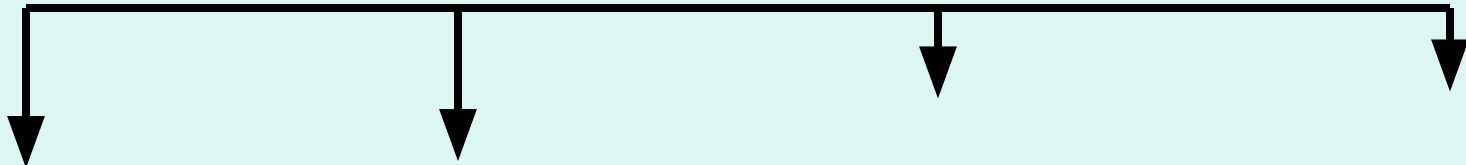
- Повреждения головного мозга: психоз, потеря памяти, инсульт, деградация личности.
- «Пивное сердце» и инфаркт, аритмия.
- Заболевания желудка: язва, гастрит.
- Заболевания печени: цирроз, рак.
- Нарушение репродуктивной функции.



Хронический бронхит



Нарушения в организме при употреблении наркотиков



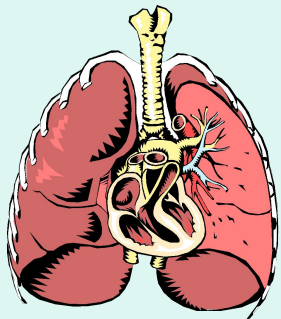
Хронический бронхит

Хроническая сердечная недостаточность

Тяжелые повреждения головного мозга

Ослабление иммунитета

Рак легких



Повышение нагрузки на сердце



- Спаси свое
здоровье,
Спаси свою
мечту,
Спаси себя от
смерти,
Не пробуй
наркотики!



ХОЧУ
ЖИТЬ
ДОЛГО!



НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты

Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение





Будьте здоровы!