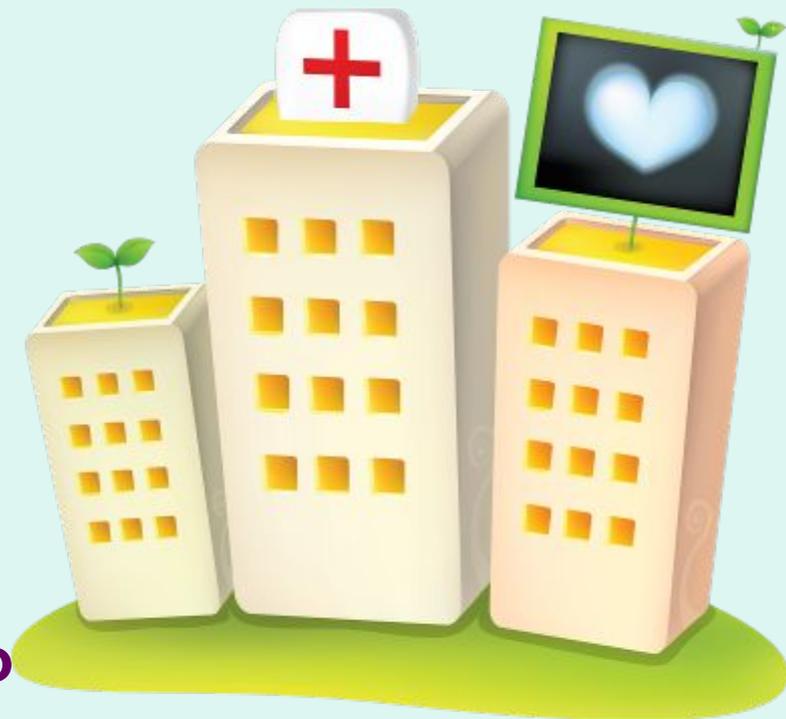




# Наше здоровье

# Здоровье личности





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

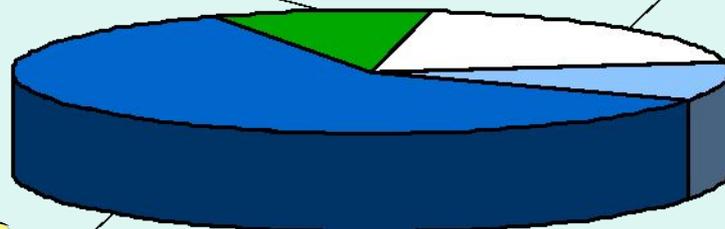


# На здоровье влияют

Качество  
медицинс  
кой  
помощи  
10%



Экология  
20%



Образ  
жизни  
60%

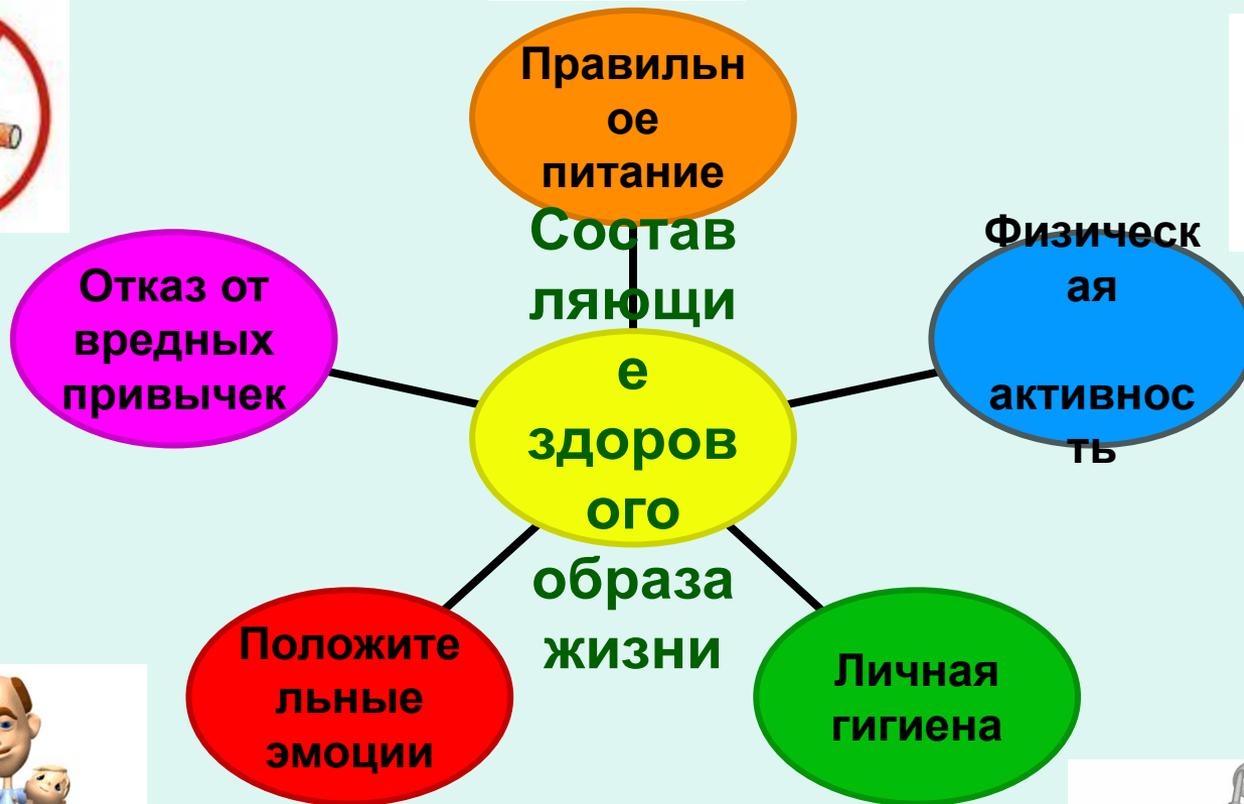


Наследст  
венность  
10%



# 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**



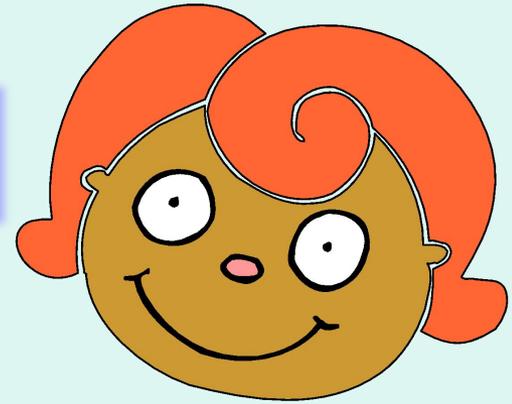
**легкая  
атлетика**

# 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

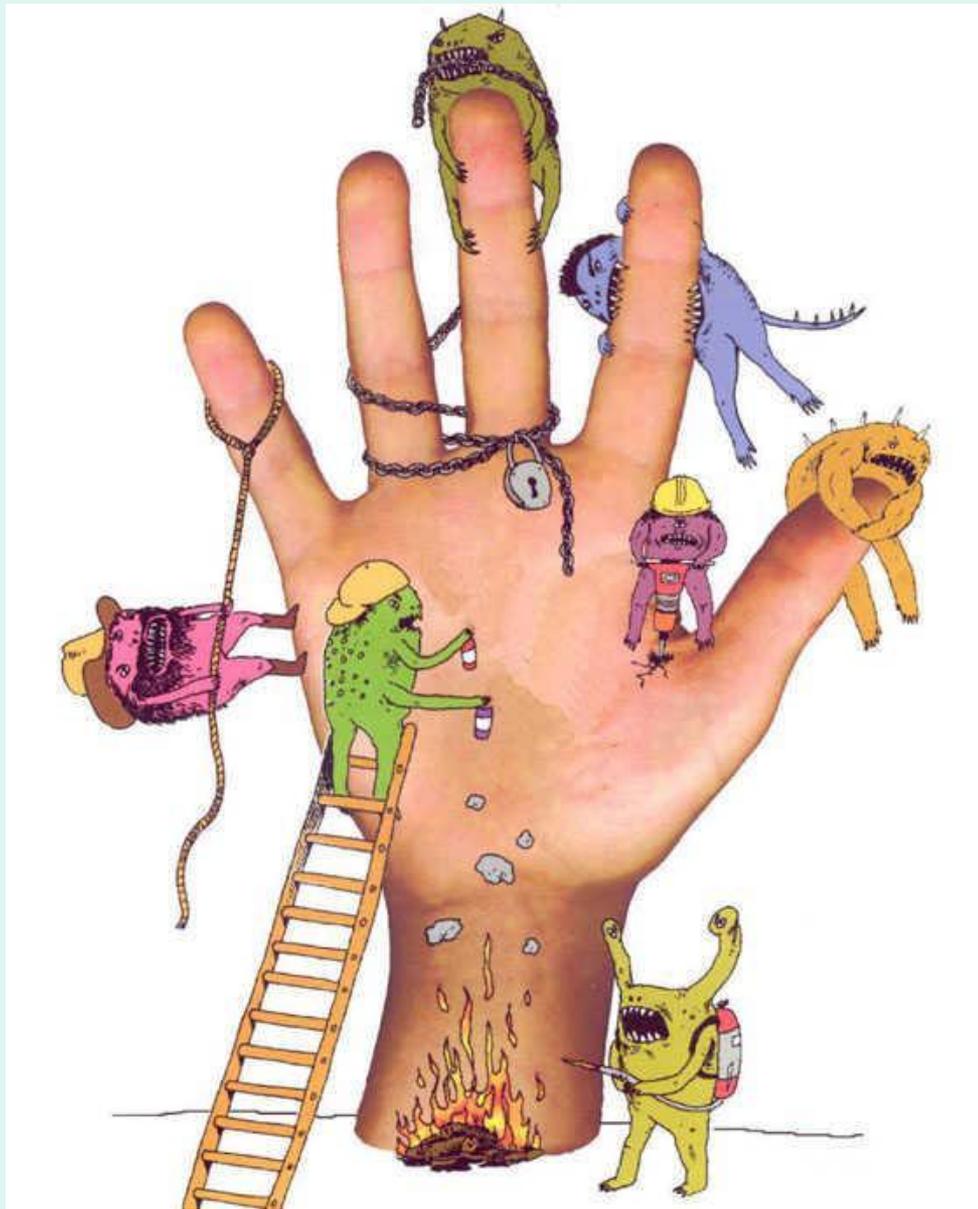
## СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# 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!

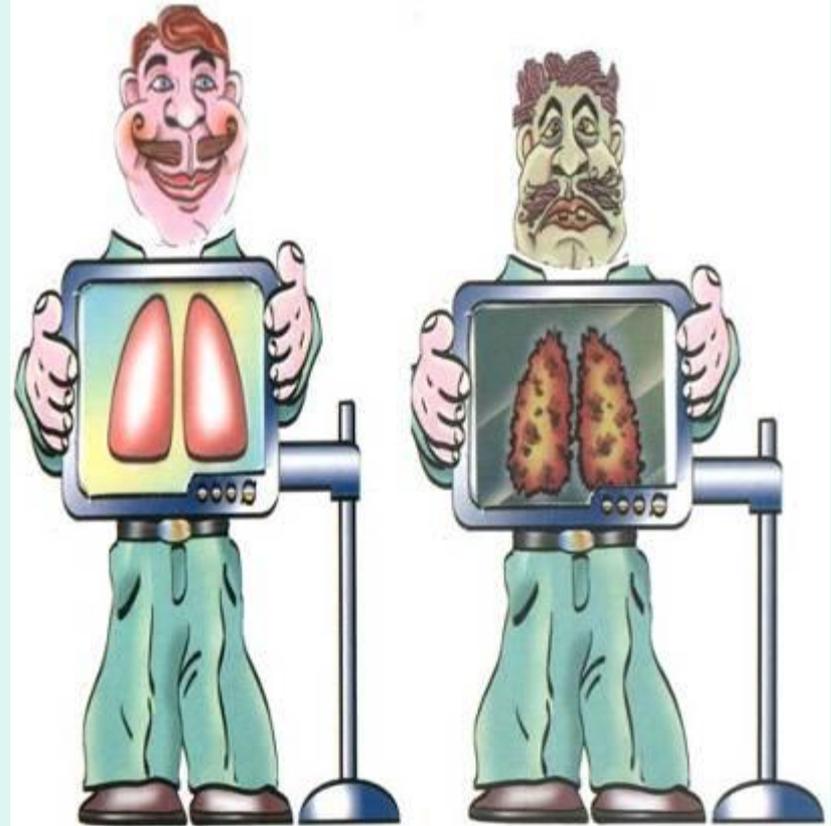




# Влияние табакокурения на организм человека

- 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.





Хроничес

кий бронхит

# Нарушения в организме

# при употреблении наркотиков



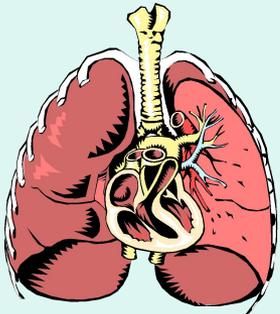
Хронический  
бронхит

Хроническая  
сердечная  
недостаточность

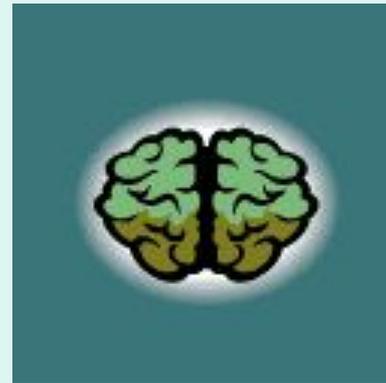
Тяжелые  
повреждения  
головного  
мозга

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!**