

# ***ЗДОРОВИМ БУТИ – КРУТО!***



***Вчитель: Сажнева  
Євгенія Борисівна***



# Спосіб життя- це сукупність звичок людини

- Звичка – це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ти робиш

*Звички:*  
*Корисні*  
*Шкідливі*  
*Нейтральні*



# *Корисні звички – поліпшують здоров'я*

- Робити зарядку
- Чистити зуби
- Активно відпочивати
- Правильно харчуватися



# Шкідливі звички – загрожують здоров'ю

- Куріння
- Паління
- Наркоманія
- Токсикоманія
- Алкоголізм



# Нейтральні звички – не впливають на здоров'я

- Порядок одягання
- Читати книги
- Тримати ручку
- Робити бутерброд
- Зачісувати волосся



# *Розминка*

- Вибери з переліку продуктів тільки ті, які можуть нашкодити здоров'ю: сметана, яблука, огірки, пепсі-кола, хліб, молоко, чіпси.
- Як називаються коливання земної поверхні, що виникають унаслідок підземних поштовхів величезної сили?

*(Землетрус).*



## *Розминка*

- Що треба робити, щоб не хворіти, легше і швидше переносити зміни погоди?

*(Загартовуватися)*

- Кого називають «пасивним курцем»?

*(Людину, яка вдихає тютюновий дим, але сама не курить)*



# *Розминка*

- Який телефонний номер потрібно набрати у разі виникнення пожежі?

*(101)*

- Куди потрібно звертатись і який телефонний номер потрібно набирати, у разі виявлення крадіжки?

*(У міліцію, 102)*





# Правильна і неправильна постава



*Що потрібно робити?*



- Загартування – це вироблення пристосування організму до зміни температури



*Що потрібно робити?*



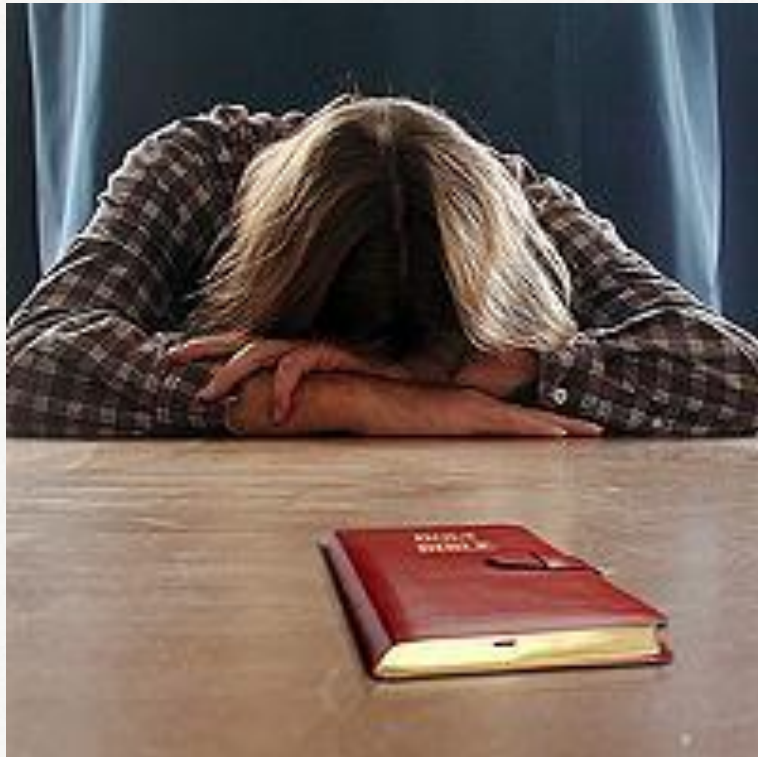
# Які ви знаєте способи загартування?

- *Водою*
- *Повітрям*
- *Сонцем*
- *Комплексне*



# Що таке стомлення?

- Стомлення – наслідок діяльності людини



# Фізичне стомлення



# Розумове стомлення



# Психологічне стомлення



# Перевтома

- Перевтома – стійкі функціональні порушення в організмі





# Що потрібно робити?



# Рух – це життя



# Свіже повітря



# СОН



# АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК



# Відгадай

- Куди ступиш – всюди маєш, хоч не бачиш – споживаєш.

*(Повітря)*

- До кого ми звертаємося, якщо захворіли?

*(Лікар)*

- Чим треба займатися, щоб стати сильним, здоровим, витривалим, мати гарну статуру?

*(Спорт)*



# Відгадай

- Ходять туди діти часто  
Споживати їжу вчасно.  
Це не клас і не читальня.  
Смачно пахне у .....

*(Їдальні)*



# Відгадай

- Дерев'яні хлопці у малій коробці  
Полягали спати. Не треба чіпати!  
Бо вони, як граються, то вогнем  
займаються.

*(Сірники)*





# • ***ЗДОРОВИМ БУТИ – КРУТО!***

