




*«В здоровом теле –  
здоровый дух»*



**Здоровье - это то, что  
люди больше всего  
стремятся сохранить и  
меньше всего берегут**

**(Ж. Лабрюйер)**



**Здоровье человека** – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережешь – от беды уйдёшь», - гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни.

# Здоровый образ жизни

- занятия физкультурой и спортом,
- правильное питание,
- режим дня,
- личная гигиена,
- жизнь без вредных привычек.





- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Почему курить вредно?
- Как уберечься от микробов?
- Какие правила гигиены нужно знать?
- Какая полезная пища и какая неполезная?
- Почему нужно делать зарядку?



## «Собери пословицу»

1. Сон – лучшее .....
2. Выспишься – .....
3. Кто хорошо жуёт, тот долго...
4. Кто не умерен в еде -...
5. Аппетит от больного бежит, а к здоровому  
.....
6. Болезнь с грязью .....
7. Ум да здоровье .....
8. От сладкой еды – .....

### Слова для справок:

Лекарство, помолодеешь, живёт, враг себе, катится, дружит, всего дороже,  
жди беды.

# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

**«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»**







# Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб



# Проверь себя:

## Полезные продукты

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жирное мясо,  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты



# Витамины

## Игра «Доскажи словечко»

От нас коровки далеко,  
А близко – в пачке ...

Красная девица сидит в темнице,  
А коса на улице...

Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?



***Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.***

Без неё на кухне пусто,  
В щи добавим мы ...

На грядке вырос молодец-  
Зелёный длинный ...  
Какой витамин присутствует в этих  
продуктах?



***Витамин С. Он закаливает организм, помогает бороться с микробами.***





# *Здоровое питание*

## *Правильное питание*

- *Есть необходимо каждый день в одно и то же время.*
- *Перед едой надо вымыть руки с мылом.*
- *Есть надо продукты, полезные для здоровья.*
- *Есть не торопясь.*
- *Не объедаться.*
- *Сладости только после основной еды.*



# Гигиена

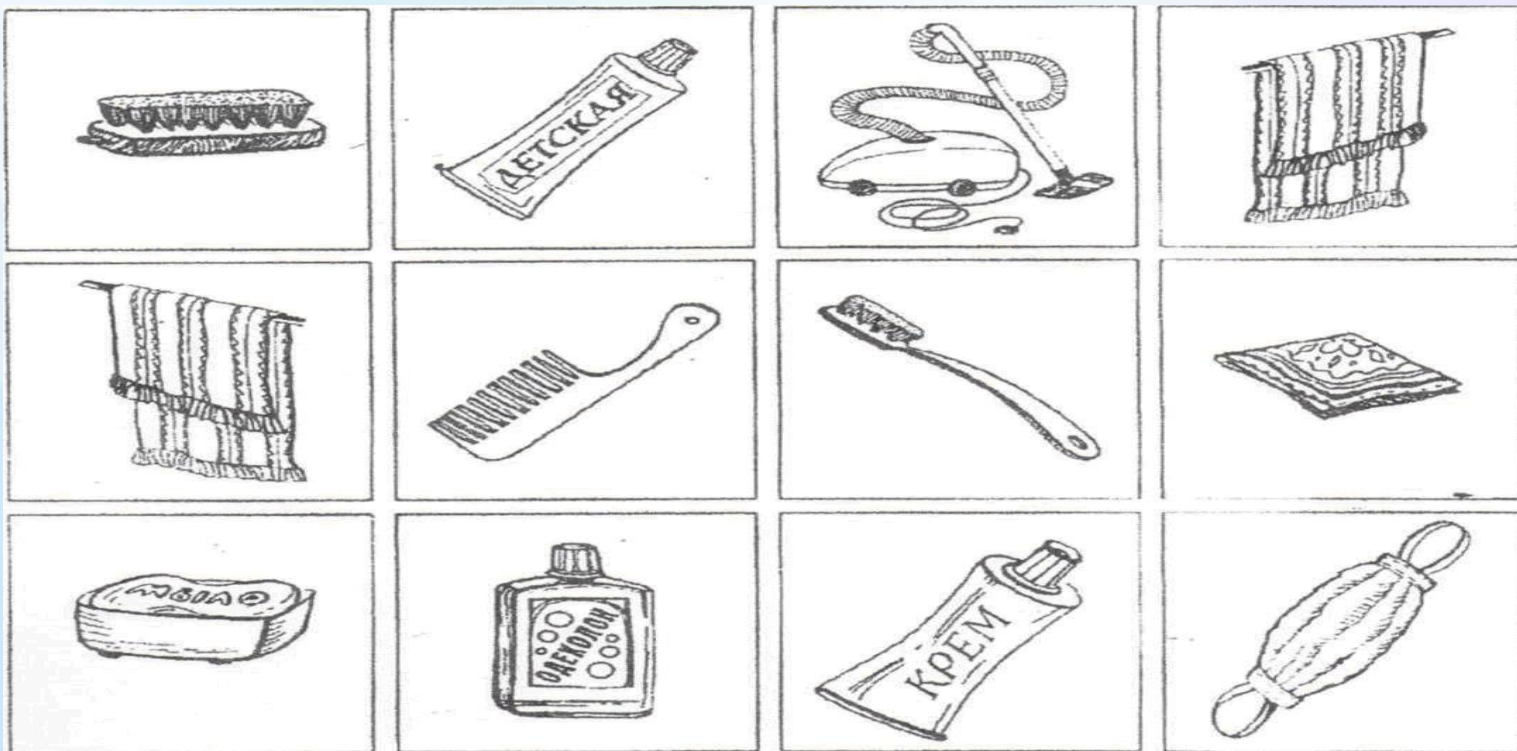
*Выполните задание – прочитаете наш девиз.*

Карточки: 12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7  
8 3 5 4 8 9 8 2 13 14

Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8,  
р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

# Гигиена

**Чистота – залог здоровья!**





# Это только для меня



# *Советы Мойдодыра*

- *Мой руки перед едой.*
- *Следи за чистотой тела.*
- *Принимай душ вечером.*



**Как поел почисти зубки.  
Делай так 2 раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты-  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил,  
Помни правило такое:  
К стоматологу идём  
В год два раза на приё  
И тогда улыбки свет  
Сохранишь на много ле**





# «Спортивная»





# *Вредные привычки*

- *Здоровью вредит курение*
- *Вредно переедать*
- *Есть много сладкого*
- *Вредно мало двигаться*
- *Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера*

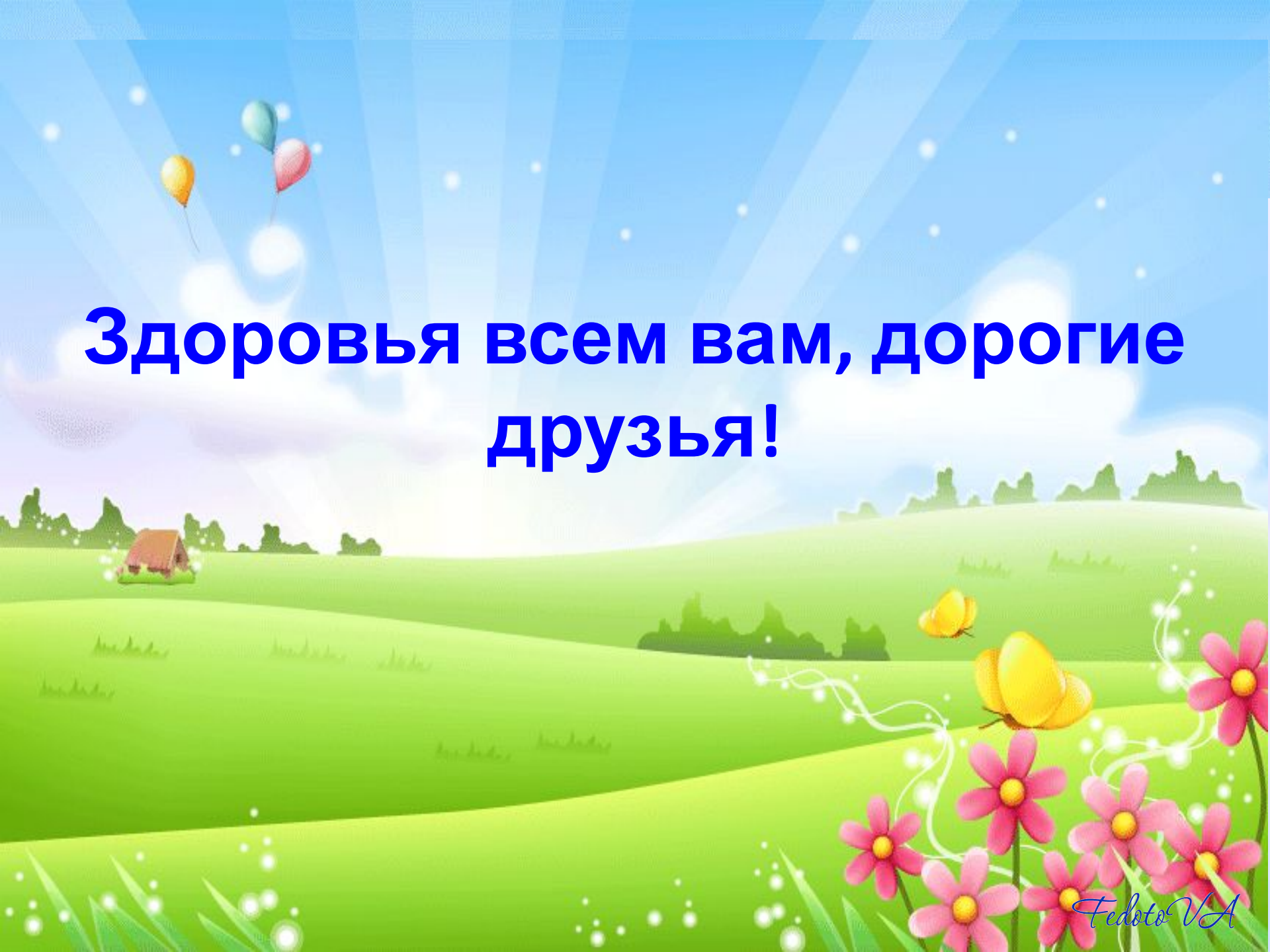


**Наш выбор- здоровая жизнь!**

**А Ваш?**







**Здоровья всем вам, дорогие друзья!**



# Ссылки:

- Шаблон презентации «Луг» Автор: Федотова Виктория Александровна, учитель начальных классов МОУ СОШ с. Лохово Черемховского р-на Иркутской обл
- мочалка <http://kru4ok.ru/vyazanye-mochalki/>
- Щетка для волос <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/024-SCHjotka-dlja-vołos.html>
- Полотенце <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/008-Polotentse.html>
- Мойдодыр  
<http://900igr.net/kartinki/stikhi/Mojdodyr.files/051-JA-Velikij-Umyvalnik-Znamenityj-Mojdodyr-Umyvalnikov-Nachalnik-I.html>