

Я здоровье сберегу –  
сам себе я помогу?

---



---

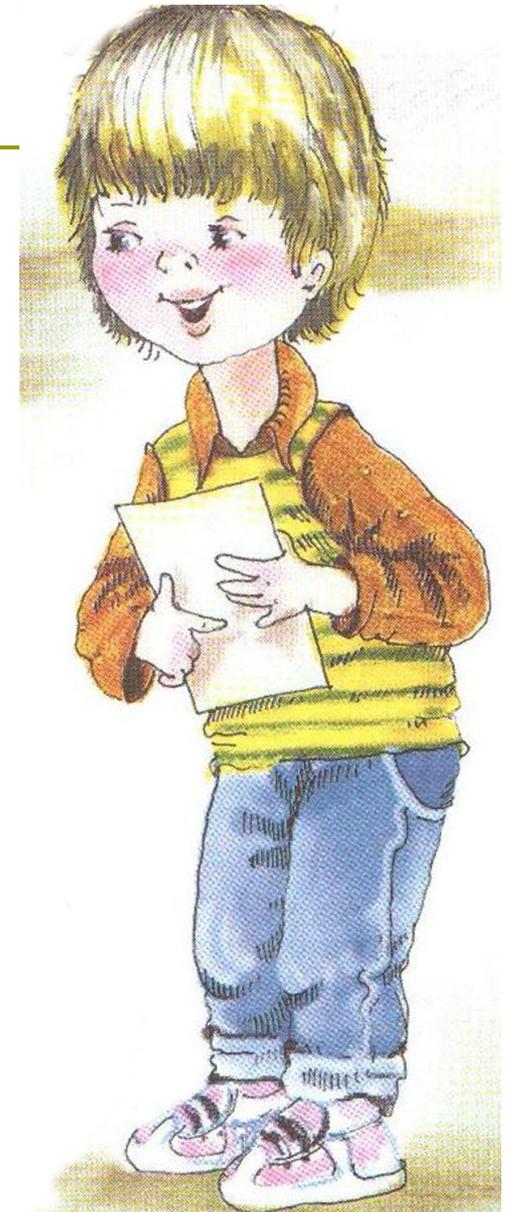
Почему я не больной?  
Я здоровый! Что со мной?



# Наши действия:

---

- Изучим источники литературы, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым.
- Проведем наблюдения: «Чистые ли у нас руки?», «Как мы носим портфель?»
- Побеседуем с поварами, маникюршей и выясним, как помочь себе сохранить здоровье.
- На основании проведенных наблюдений и бесед разработаем «ПАМЯТКИ ЗДОРОВЬЯ»



# Здоровье —

это первая и самая важная потребность человека!

---



**Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо.**

**Но все ли мы делаем для этого?**

# Признаками здоровья являются:

---

- ▣ *Показатели роста и развития человека*
- ▣ *Отсутствие болезней*
- ▣ *Устойчивый иммунитет*
- ▣ *Большая сила воли*



**Чистота  
тела,  
жилища,  
продукто  
в  
питания**

**режим  
дня**

**правиль  
ное  
питание**

**здоров  
ье**

**движени  
е**

**отказ  
от  
вредных  
привыче  
к**

**закалива  
ние  
и  
оздоров  
ление**

**положит  
ельные  
эмоции**



# Чистота – залог здоровья!

## Проведем опыт.

Одной смоченной ваткой протрем руки утром, а другой после прогулки перед обедом.

## Сравним.



Утром



После  
прогулки

## Сделаем вывод:

***Грязные руки грозят бедой –  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой  
Мой руки мылом!***

# Беседа с маникюршей

---

**Как нужно ухаживать за своими руками, чтобы они не болели?**

- ▣ Мыть руки с мылом.**
- ▣ Беречь от холода (одевать варежки)**
- ▣ Подстригать ногти.**
- ▣ Если появляется сухость, смазывать кремом**



# Чистыми должны быть не только руки, но и все тело!

---

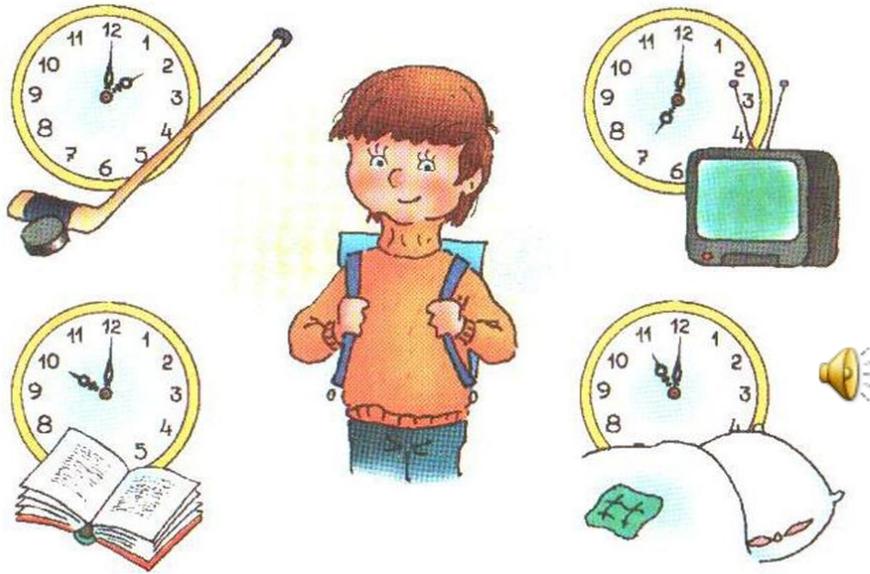


## Правила личной гигиены:

1. Ежедневно умывайся и принимай душ.
2. Чисти зубы два раза в день.
3. Мой уши не реже одного раза в неделю.
4. Меняй нижнее белье каждый день.



# Режим дня.



**Чтобы в жизни преуспеть,  
Чтобы многое успеть,  
Погулять и почитать,  
И в игрушки поиграть,  
И с друзьями песню спеть,  
И мультфильмы посмотреть,  
Как вещам твоим порядок,  
Дню положен РАСПОРЯДОК!  
День распишешь по часам –  
И везде успеешь сам!**

Не для того, чтобы есть я живу,  
а для того, чтобы жить, я ем!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

УМЕРЕННОСТЬ



РАЗНООБРАЗИЕ



# Что необходимо нашему организму? (спросили мы у поваров)



вода

углеводы

белки

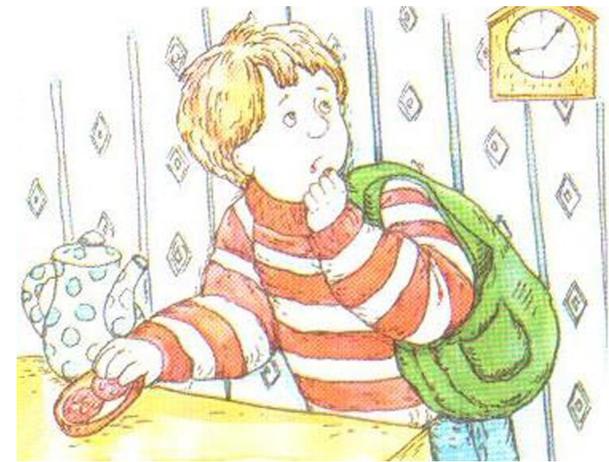
жиры

витамины и минеральные соли



# Правильное питание

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  
Что пользу приносит не все, что съедаешь.  
Запомни и всем объясни очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.  
Холодная пища ему не нужна,  
И очень горячая тоже вредна.  
А сладостей разных и чипсов, и «колы»  
Желудок боится, как попа уколов.  
Большими кусками не стоит глотать,  
И тщательно надо еду прожевать.  
И помни – желудок у тех не болел,  
Кто с детства его понимал и жалел!



## Правила приема пищи

1. Во время еды не торопись.
2. Не ешь на ходу.
3. Не передай.



# Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Водой холодной обливайся.



Полотенцем обтирайся.



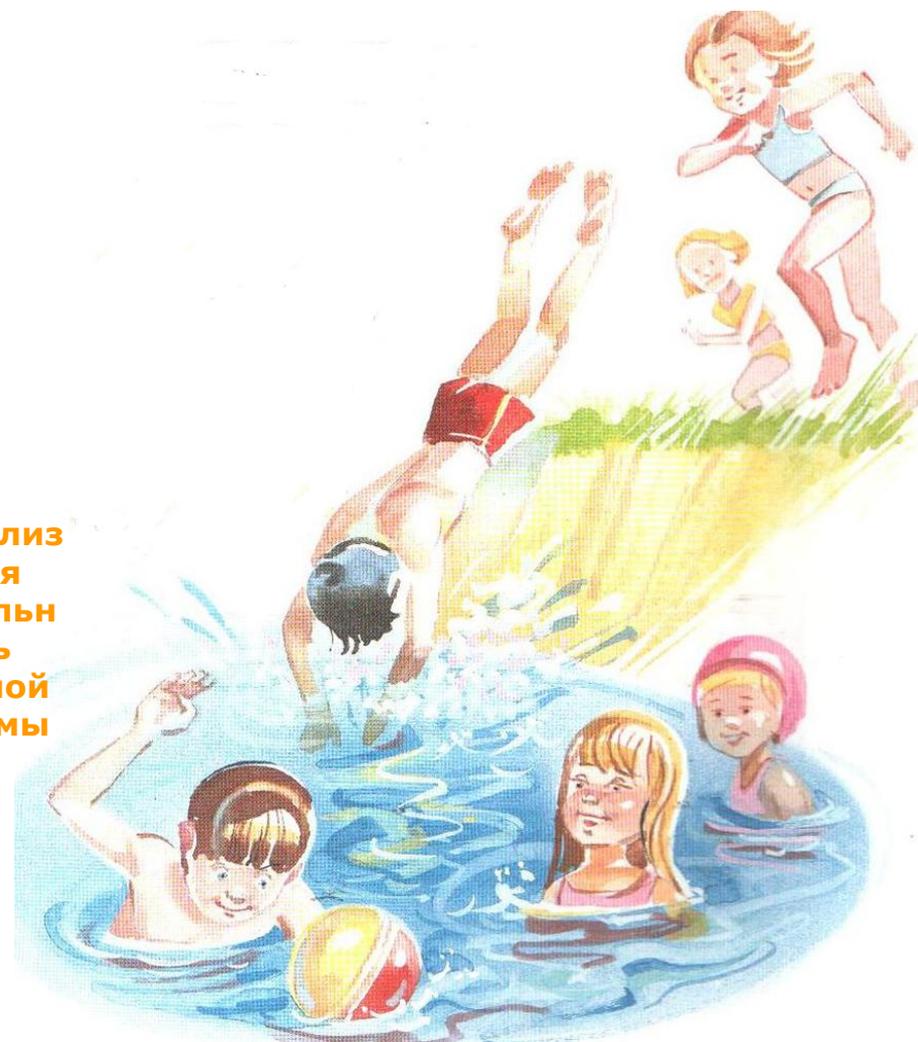
## Если хочешь быть здоров!

*Здоровый и  
закаленный человек*



- *Меньше болеет*
- *Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы*
- *Хорошо спит*
- *Живет долго*

# От всех болезней нам полезней Солнце, воздух и вода...



# Люди с самого рождения

ЖИТЬ НЕ МОГУТ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ!

**Д  
В  
И  
Ж  
Е  
Н  
И  
Е**

**КОСТИ**

**МЫШЦЫ**

**СУСТАВЫ**



**Стадион, бассейны, корты,  
Зал, каток – везде вам рады.  
За старания в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки.**



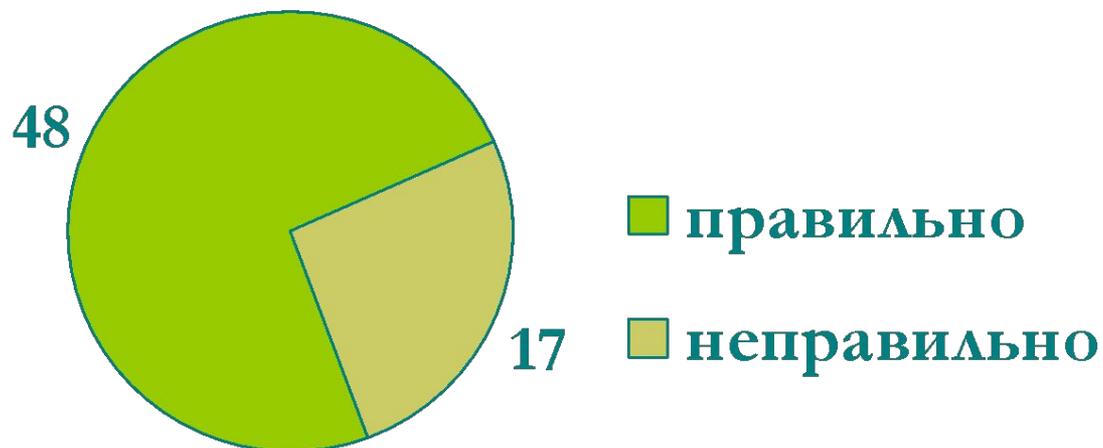
# Держим осанку!



*Советы старины мудры, верны.  
Все начинается со сгорбленной спины.  
Держать осанку, голову поднять,  
Чем ниже голова, тем легче потерять!*



**Провели наблюдение:**  
«Как мы носим портфель?»



**Вывод:**  
Не все ученики  
нашей школы  
заботятся  
о своем здоровье.

# Положительные эмоции

*Давайте восклицать, друг другом восхищаться,  
Высокопарных слов не надо опасаться!*



**Чтобы чувствовать себя комфортно с самим собой и с другими людьми, надо:**

- быть доброжелательным к другим людям
- всегда быть правдивым
- уметь выполнять обещания и держать слово

ВЫВОД:

---

*Может ли здоровый человек*

*стать больным?*

**Если не следить за своим здоровьем, то  
можно заболеть.**

**Поэтому, все зависит от нас самих!**

***Помните: «Здоровье в наших руках!»***

