

Я здоровье сберегу –
сам себе я помогу?

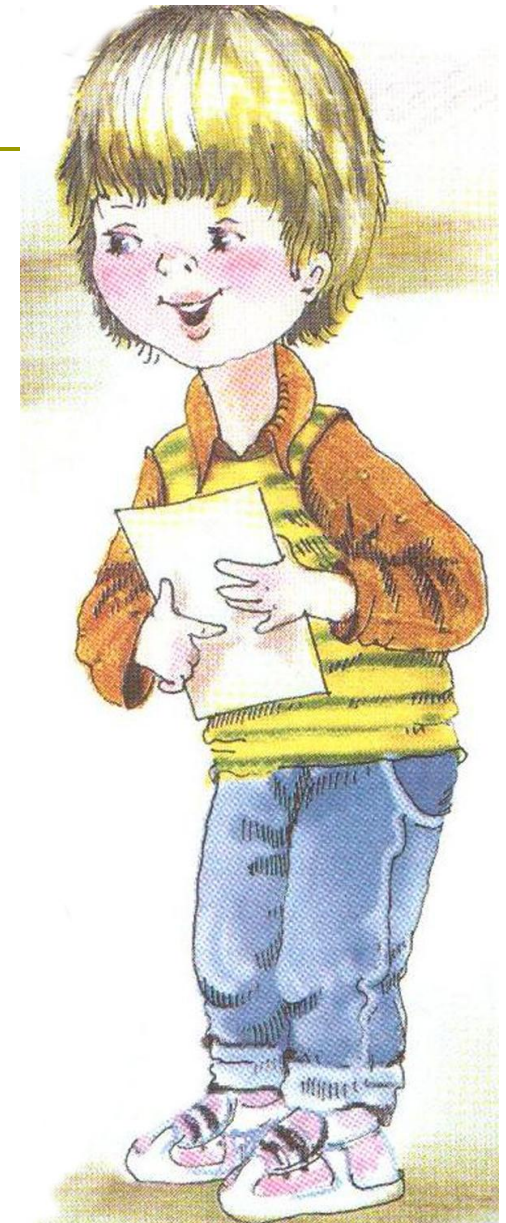


Почему я не больной?
Я здоровый! Что со мной?



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



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Водой холодной обливайся.



Полотенцем обтирайся.



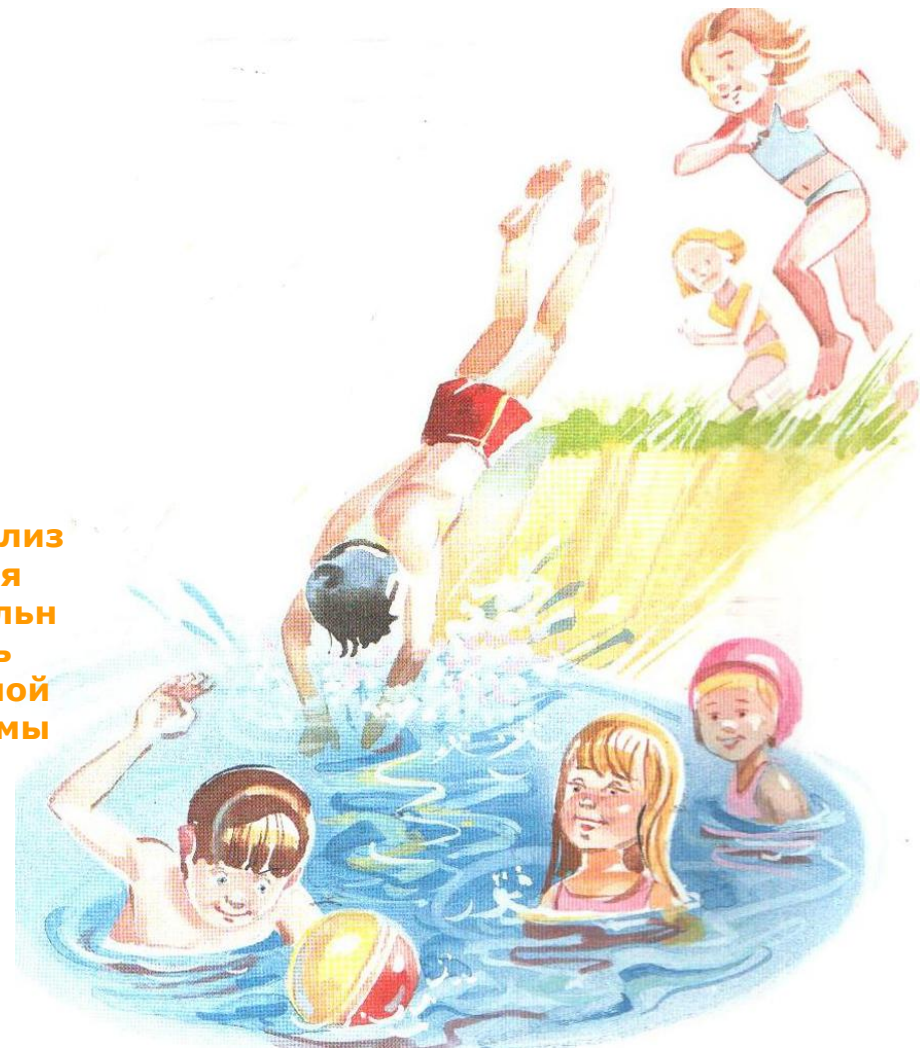
Если хочешь быть здоров!

*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.**



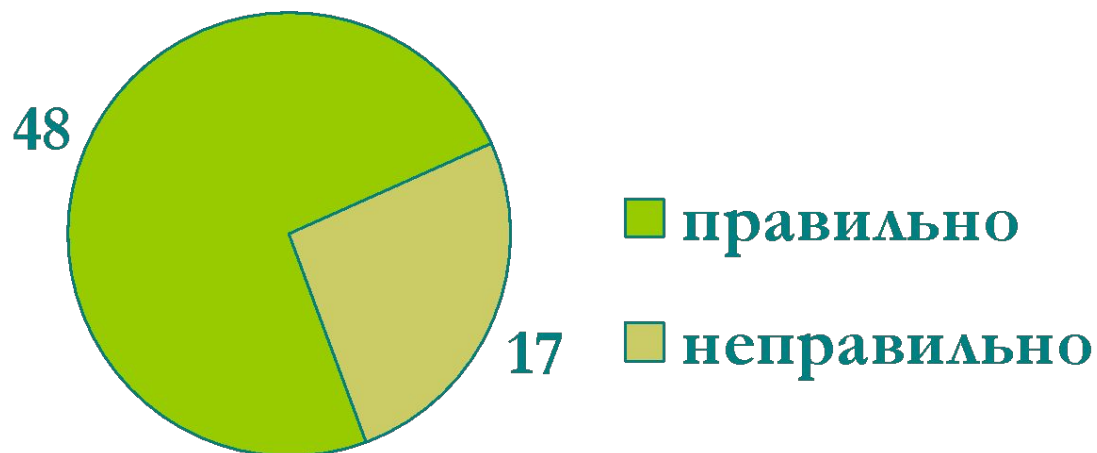
Держим осанку!



*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!»

