

Презентация к беседе по теме:

**«Что надо знать, чтобы не
болеть»**



Автор: Ахметова В.В.
учитель начальных классов
Седельниковского района
Омской области

Цель:

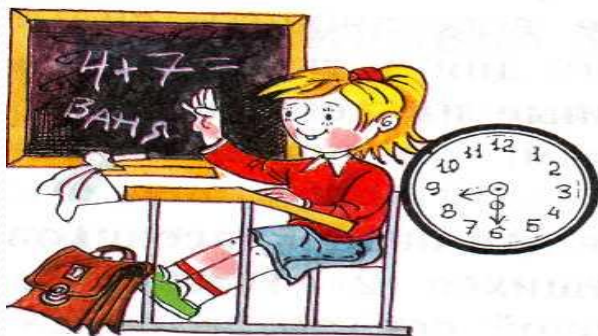
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

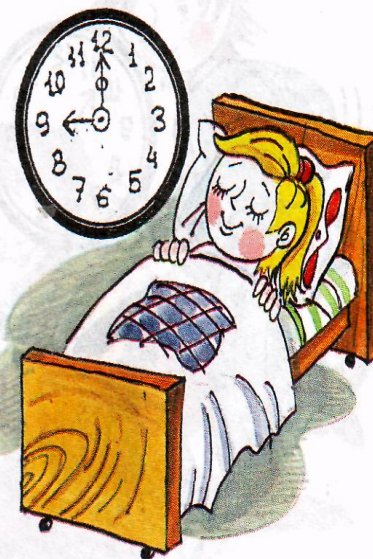
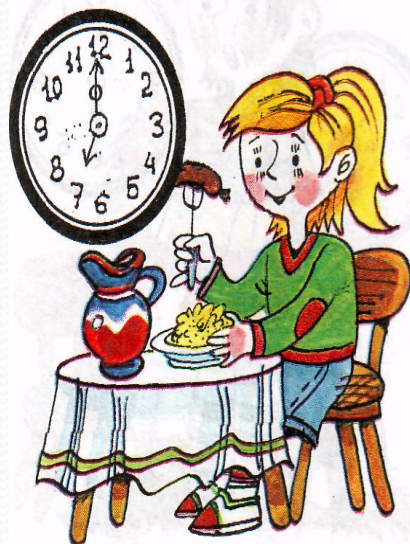


**«Здоровье до того
перевешивает все
остальные блага жизни,
что поистине здоровый
нищий счастливее больного
короля»**

А. ШОПЕНГАУЭР

Если хочешь быть здоров, соблюдай режим дня





Расскажите о своем режиме дня.

Закаляйся!

Советуем:

- каждый день принимай прохладный душ или обтирайся влажным полотенцем;
- чаще гуляй, только одевайся соответственно погоде, чтобы не замерзнуть или не перегреться;
- во время прогулок играй в подвижные игры.

Какие способы закаливания используете вы?



Нет плохой погоды, есть плохая одежда



Как вы понимаете это выражение?

Спортом занимайся!

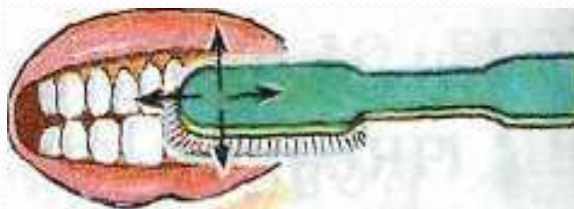


-Назовите виды спорта, которые вы видите на рисунках.

-Каким спортом вы занимаетесь?

Соблюдай личную гигиену

- Мой руки перед едой, после прогулки и посещения туалета;
- Следи за чистотой ног;
- Следи за чистотой ногтей и волос;
- Чисти зубы 2 раза в день;
- Каждое утро и вечер умывайся с мылом.



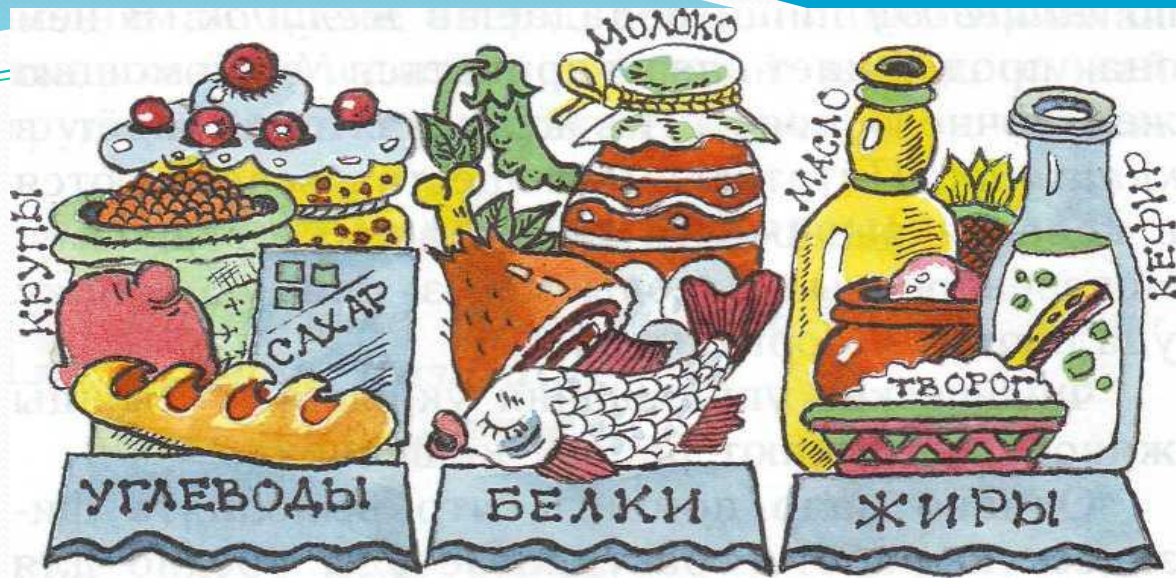
Правильно питайся!

Правильное питание – показатель культуры людей. Если человек ест однообразную пищу или не любит необходимый для здоровья продукт питания, ест слишком много и часто или предпочитает мучные и сладкие блюда, то его организм обязательно это почувствует. Если человек неправильно питается, то он худеет, бледнеет, отличается постоянным дурным настроением или становится слишком полным, неповоротливым, быстро устаёт и часто болеет.

Советуем:

- не ешь много сладостей и сдобы;
- больше ешь овощей, фруктов, молочных продуктов;
- обязательно завтракай;
- ешь на завтрак горячую пищу;
- за ужином старайся не кушать много.





- Для роста и развития твоего организма нужны **витамины** и **минеральные вещества**.
- Назови продукты, в которых содержатся **витамины А, Д, В, С**.
- Назовите **полезные продукты**.

режим

Во время тренировки (особенно в жару) пить не следует. А вот через 20—30 минут после тренировки очень полезно выпить овощной или фруктовый сок, компот, минеральную воду, но небольшими порциями.



Проанализируйте пословицы и поговорки:

- *здоровому врач не надобен;*
- *здоровому и горе не горе, а беда не беда;*
- *здоровье всего дороже;*
- *береги здоровье смолоду;*
- *здоровье дороже богатства;*
- *здоровью цены нет;*
- *больному любая еда горька;*
- *болен — лечись, а здоров — берегись;*
- *боль без языка, да сказывается;*
- *больному и мед не вкусен.*



Правила здорового образа жизни:

- *достаточная двигательная активность;*
- *мышечные усилия;*
- *умеренность и правильность питания;*
- *привычка к чёткому распорядку дня;*
- *дружба с водой, воздухом и солнцем;*
- *соблюдение личной гигиены.*



Каждый человек должен заботиться о
своём здоровье.

Никто не позаботится о тебе лучше,
чем ты сам.



Ресурсы:

- Картинки из учебника «Окружающий мир» за 1,2,3,4 классы. Авторы учебника Н.Ф. Виноградова, Г.С. Калинова. М: «Вентана – Граф», 2009.