

«

ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬ

Я»



*теле- здоровый
дух».*

*«Здоровый
человек –
богатый*

*«Чистым жить –
здоровым быть».*

*«Здоровье –
дороже золота».*









Девиз:

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!



Проект

«Здоровье человека».



1. Зачем нужно знать свой организм?

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог больше отдыхать;
- в) чтобы умело пользоваться руками и ногами.

2. В какой строчке указаны слова описывающие здорового человека

- а) Сутулый, крепкий, неуклюжий;
- б) горбатый, бледный, хилый;
- в) стройный, сильный, ловкий.

улучшить и сохранить здоровье?

- а)
Выполнять правила личной гигиены;
- б) Есть полезную пищу;
- в)
выполнять физические упражнения;
- г) улыбаться, говорить друг другу
добрые слова;
- д) соблюдать режим дня.

«Доскажи словечко»



3-я остановка «Площадь Гигиены».



«Физкультминутка».



«Полезные советы игра «Что? Где? Когда?»»



Кафе «Приятного аппетита».



Назови полезные для организма продукты.

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», морковь, торты, гречка, яблоки, шоколадные конфеты, геркулес

Если бы вы были доктором, какие советы вы дали детям, какие правила приёма пищи надо знать

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом.
2. Тщательно пережевывайте пищу.
3. Ешь досыта, можно наесться впрок..
4. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.
5. Руки можно помыть и после еды.
6. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.
7. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь.

Красный кружок

- ВЫ МНОГО НОВОГО узнали.

Синий кружок

- часть сообщений была полезна.

Зелёный кружок

- не буду пользоваться советами.

**Спасибо за
внимание.**

Будьте здоровы.