

ЗДОРОВИМ БУТИ – КРУТО!



***Учениця 3-Б класу
Катраженко Анна***



Спосіб життя- це сукупність звичок людини

- Звичка – це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ти робиш

*Звички: Корисні Шкідливі
Нейтральні*



Корисні звички – поліпшують здоров'я

- Робити зарядку
- Чистити зуби
- Активно
відпочивати
- Правильно
харчуватися



Шкідливі звички – загрожують здоров'ю

- Куріння
- Паління
- Наркоманія
- Токсикоманія
- Алкоголізм



Нейтральні звички – не впливають на здоров'я

- Порядок одягання
- Читати книги
- Тримати ручку
- Робити бутерброд
- Зачісувати волосся



Розминка

- Вибери з переліку продуктів тільки ті, які можуть нашкодити здоров'ю: сметана, яблука, огірки, пепсі-кола, хліб, молоко, чіпси.
- Як називаються коливання земної поверхні, що виникають унаслідок підземних поштовхів величезної сили?

(Землетрус).



Розминка

- Що треба робити, щоб не хворіти, легше і швидше переносити зміни погоди?

(Загартовуватися)

- Кого називають «пасивним курцем»?

(Людину, яка вдихає тютюновий дим, але сама не курить)



Розминка

- Який телефонний номер потрібно набрати у разі виникнення пожежі?

(101)

- Куди потрібно звертатись і який телефонний номер потрібно набирати, у разі виявлення крадіжки?

(У міліцію, 102)



Правильна і неправильна постава



Що потрібно робити?



- Загартування – це вироблення пристосування організму до зміни температури



Що потрібно робити?



Які ви знаєте способи загартування?

- *Водою*
- *Повітрям*
- *Сонцем*
- *Комплексне*



Що таке стомлення?

- Стомлення – наслідок діяльності людини



Фізичне стомлення



Розумове стомлення



Психологічне стомлення



Перевтома

- Перевтома – стійкі функціональні порушення в організмі



Що потрібно робити?



Рух – це життя



Свіже повітря



СОН



АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК



Відгадай

- Куди ступиш – всюди маєш, хоч не бачиш – споживаєш.

(Повітря)

- До кого ми звертаємося, якщо захворіли?

(Лікар)

- Чим треба займатися, щоб стати сильним, здоровим, витривалим, мати гарну статуру?

(Спорт)



Відгадай

- Ходять туди діти часто
Споживати їжу вчасно.
Це не клас і не читальня.
Смачно пахне у

(Їдальні)



Відгадай

- Дерев'яні хлопці у малій коробці
Полягали спати. Не треба чіпати!
Бо вони, як граються, то вогнем
займаються.

(Сірники)



• ***ЗДОРОВИМ БУТИ – КРУТО!***

