

ЗДОРОВИМ БУТИ – КРУТО!



**Орлівський НВК
Педагог – організатор
Ушакова Ю.С.
2017 рік**

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.



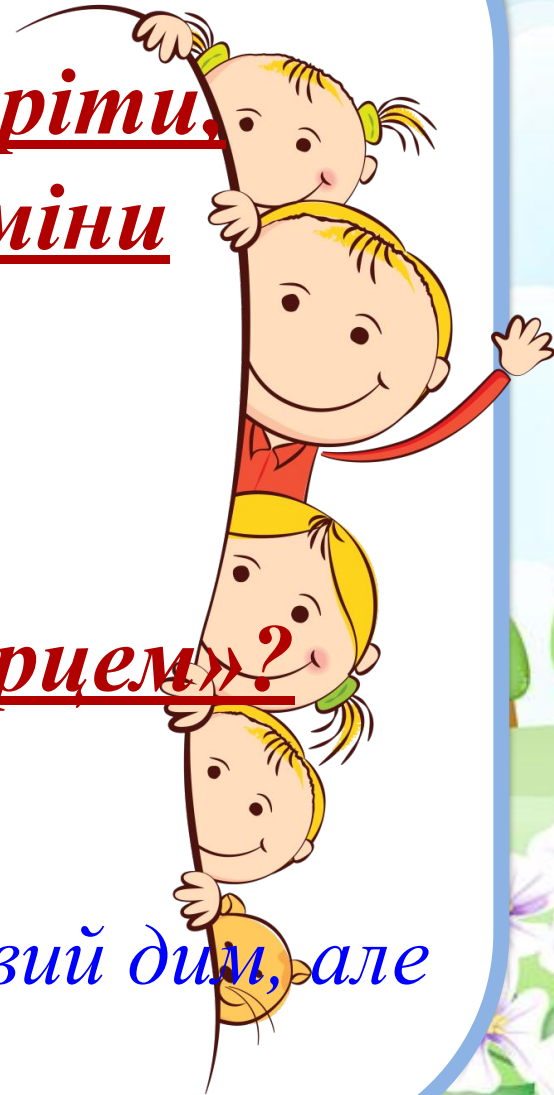
Розминка

- 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 набрати, у разі виявлення крадіжки?



(У міліцію, 102)



Правильна і неправильна постова

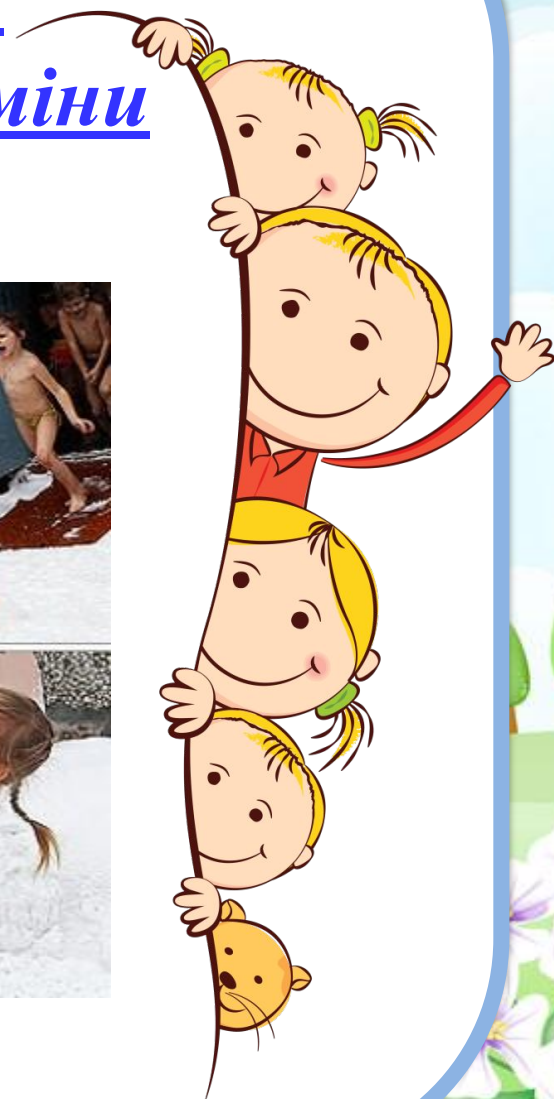


Що потрібно робити?

❖ Загартування – це вироблення
приспосовування організму до зміни
температури



Що потрібно робити?



Що таке стомлення?

□ Стомлення – наслідок діяльності людини



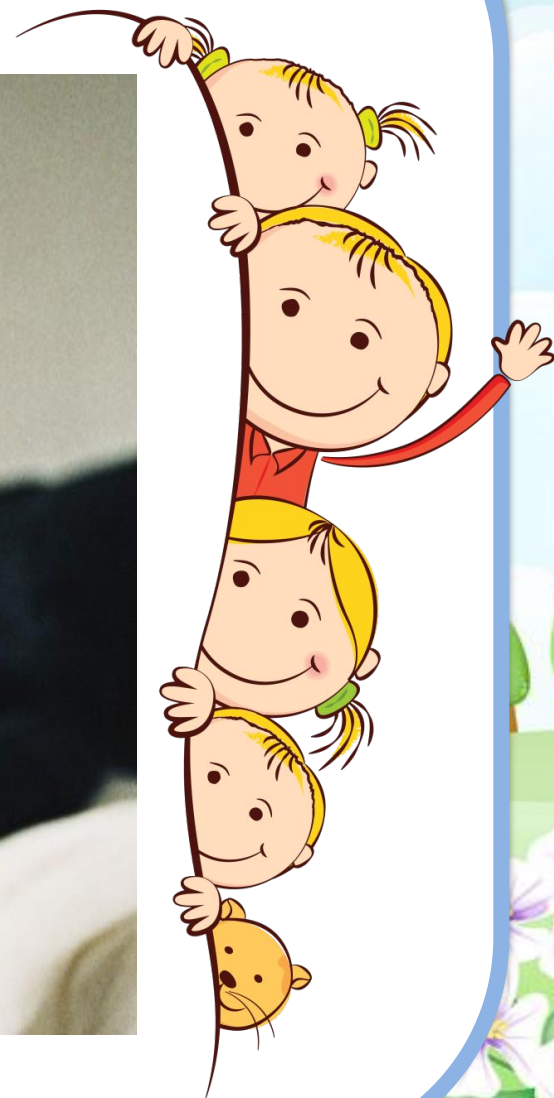
Фізичне стомлення



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)



ПЗДОРОВИМ БУТИ – КРУТО!

