

*«В здоровом теле –
здоровый дух»*



- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Почему курить вредно?
- Как уберечься от микробов?
- Какие правила гигиены нужно знать?
- Какая полезная пища и какая неполезная?
- Почему нужно делать зарядку?



«Собери пословицу»

1. Сон – лучшее
2. Выспишься –
3. Кто хорошо жуёт, тот долго...
4. Кто не умерен в еде -...
5. Аппетит от больного бежит, а к здоровому
.....
6. Болезнь с грязью
7. Ум да здоровье
8. От сладкой еды –

Слова для справок:

Лекарство, помолодеешь, живёт, враг себе, катится, дружит, всего дороже,
жди беды.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»



STOCK FOOD



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Проверь себя:

Полезные продукты

Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб



Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жирное мясо,
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты



Витамины

Игра «Доскажи словечко»

От нас коровки далеко,
А близко – в пачке ...

Красная девица сидит в темнице,
А коса на улице...

Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?



Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Без неё на кухне пусто,
В щи добавим мы ...

На грядке вырос молодец-
Зелёный длинный ...
Какой витамин присутствует в этих
продуктах?



Витамин С. Он закаливает организм, помогает бороться с микробами.



Здоровое питание

Правильное питание

- *Есть необходимо каждый день в одно и то же время.*
- *Перед едой надо вымыть руки с мылом.*
- *Есть надо продукты, полезные для здоровья.*
- *Есть не торопясь.*
- *Не объедаться.*
- *Сладости только после основной еды.*



Гигиена

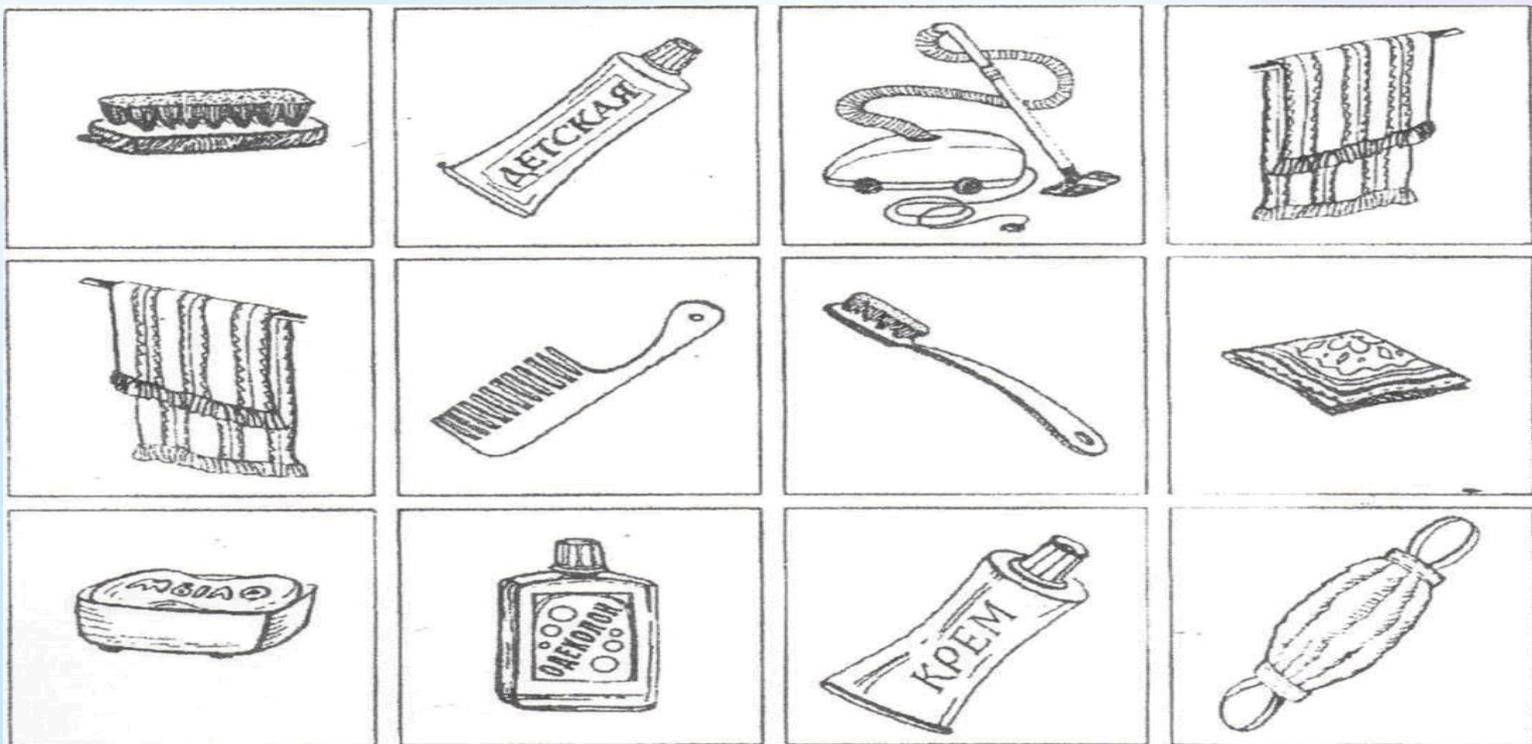
Выполните задание – прочитаете наш девиз.

Карточки: 12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7
8 3 5 4 8 9 8 2 13 14

Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8,
р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

Гигиена

Чистота – залог здоровья!

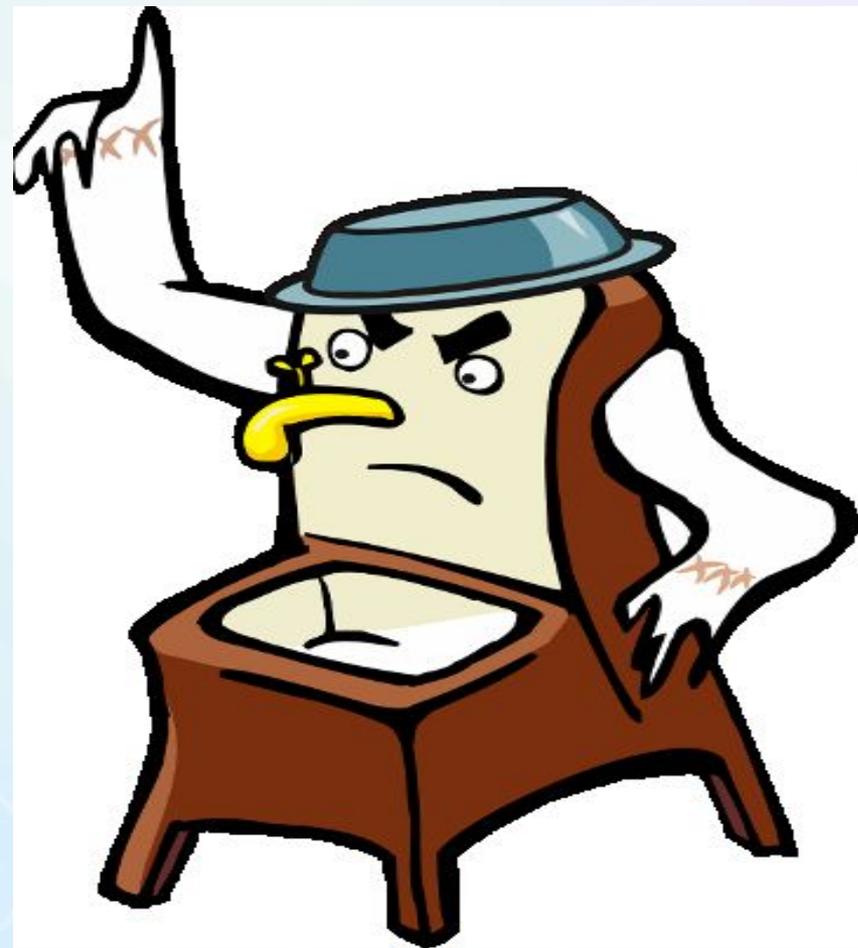


Это только для меня



Советы Мойдодыра

- *Мой руки перед едой.*
- *Следи за чистотой тела.*
- *Принимай душ вечером.*



**Как поел почисти зубки.
Делай так 2 раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты-
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приё
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много ле**



«Спортивная»





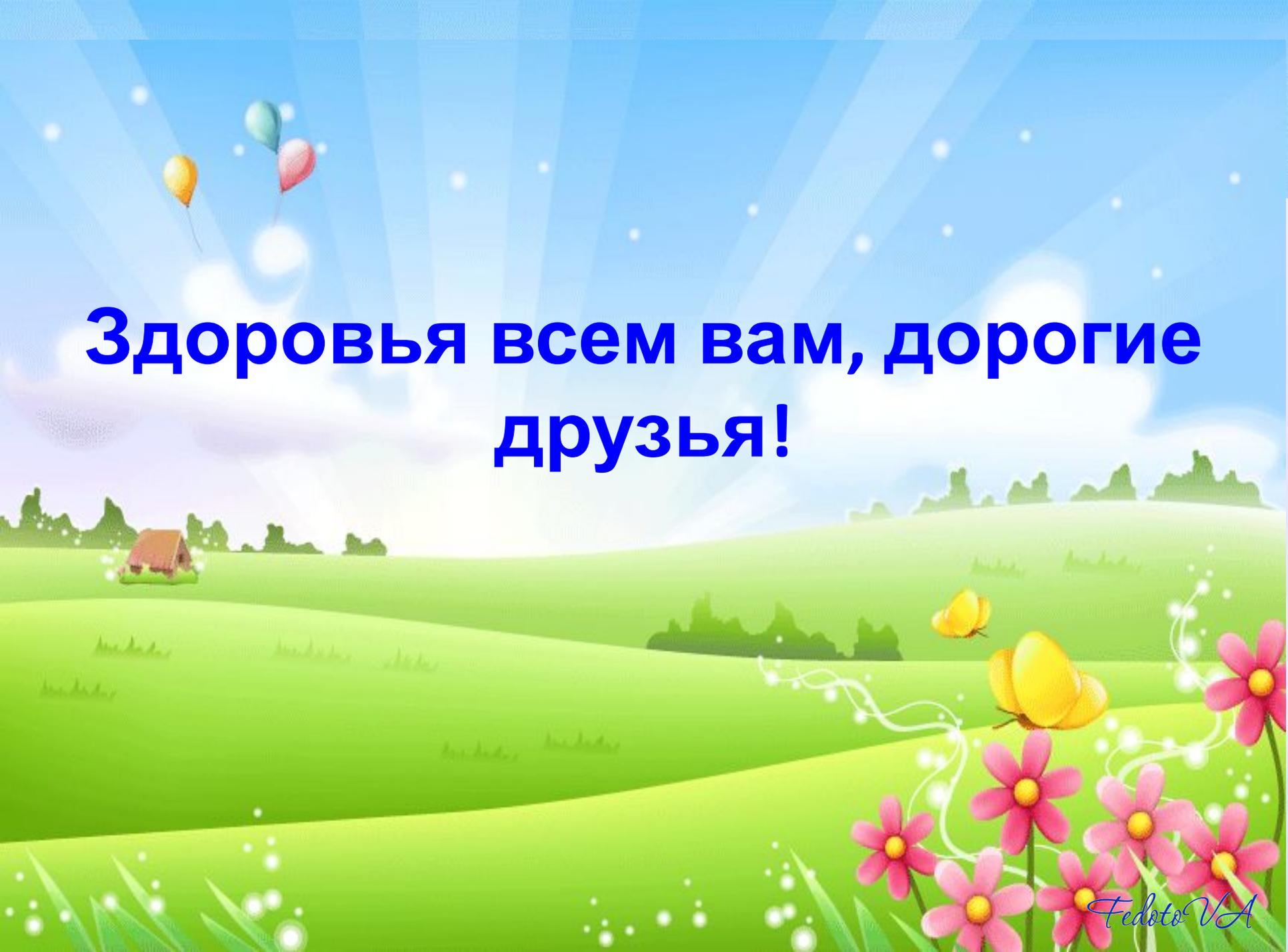
Вредные привычки

- *Здоровью вредит курение*
- *Вредно переедать*
- *Есть много сладкого*
- *Вредно мало двигаться*
- *Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера*

Наш выбор- здоровая жизнь!

А Ваш?





Здоровья всем вам, дорогие друзья!



Ссылки:

- Шаблон презентации «Луг» Автор: Федотова Виктория Александровна, учитель начальных классов МОУ СОШ с. Лохово Черемховского р-на Иркутской обл
- мочалка <http://kru4ok.ru/vyazanye-mochalki/>
- Щетка для волос <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/024-SCHjotka-dlja-vołos.html>
- Полотенце <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/008-Polotentse.html>
- Мойдодыр
<http://900igr.net/kartinki/stikhi/Mojdodyr.files/051-JA-Velikij-Umyvalnik-Znamenityj-Mojdodyr-Umyvalnikov-Nachalnik-I.html>