

«Учись быть здоровым»

Подготовила: Комарова Надежда Анатольевна,
учитель начальных классов

Цели:

- ✓ Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ Формировать умения рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии с особенностями своего организма;
- ✓ Убедить детей в важности гигиенических знаний и навыков.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ





«Я здоровье сберегу- сам себе я помогу»

- Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
 - Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,
- ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
 - ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



Если хочешь быть здоров-
закаляйся!



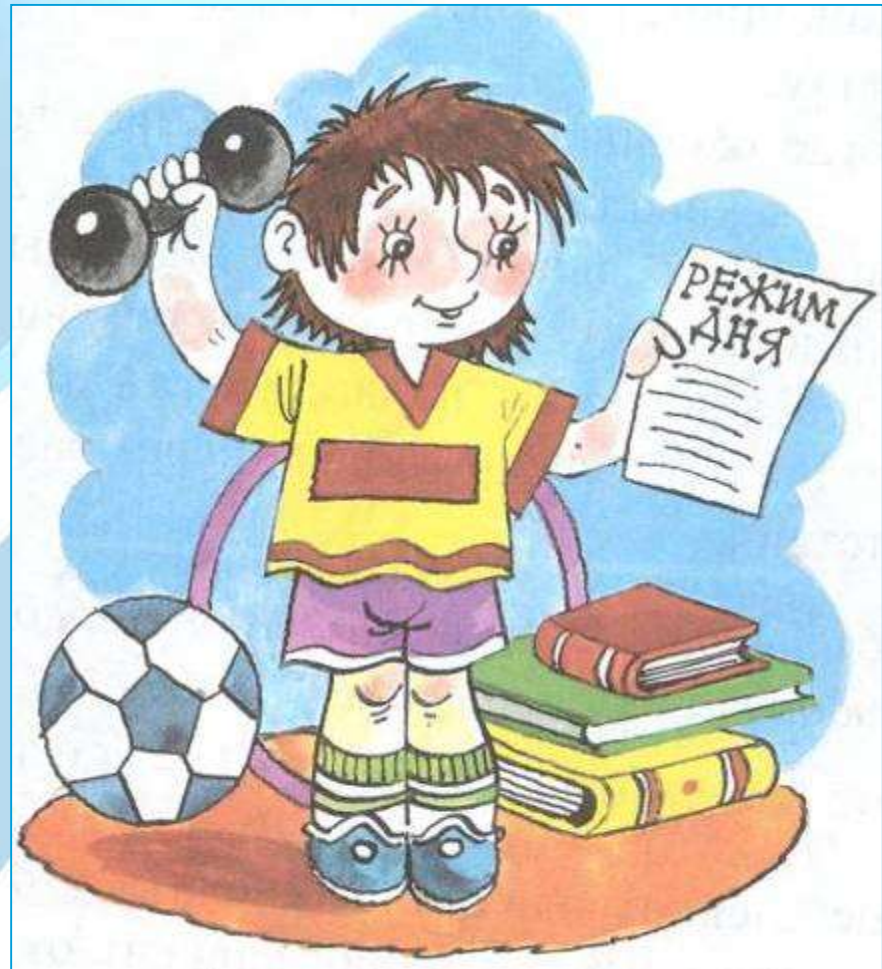
Режим дня

1. Подъем
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



*Режим, одно из главных
слагаемых
здорового образа жизни*

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.





РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

Правильное питание-залог здоровья!

- Для жизни нам нужна энергия, которую мы получаем из продуктов питания.



Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть и иметь крепкие
зубы.

Морковь, капуста, помидоры.



Витамин В.

Если вы хотите быть сильными, иметь
хороший аппетит и не хотите
огорчаться по пустякам.

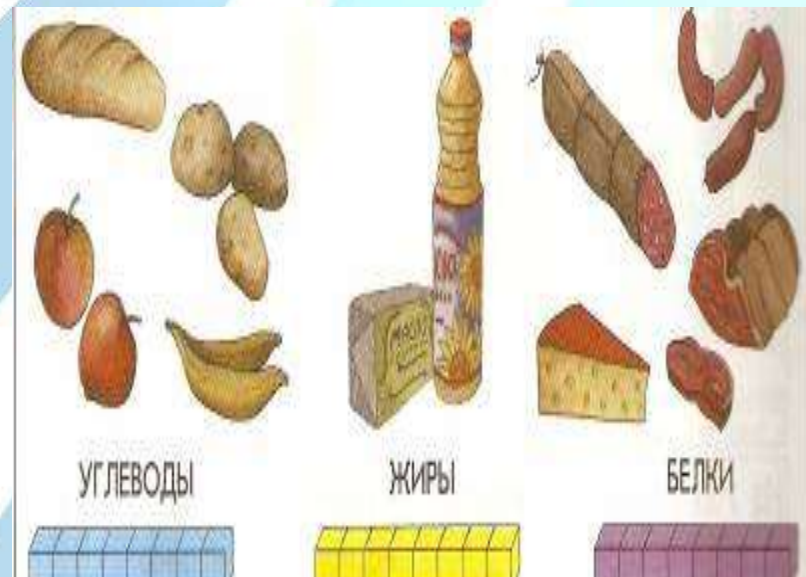
**Свекла, яблоки, репа, зелень салата,
редиска.**



Витамин-С

Если вы хотите реже
простужаться, быть бодрыми,
быстрее выздоравливать при
болезни.

Смородина, лимон, лук



Факторы здоровья

- СПОРТ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- РЕЖИМ ДНЯ
- ЗАКАЛИВАНИЕ



Здоровый человек!

- Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни – система поведения человека, включая физическую культуру, творчество, высоконравственное отношение ко всему окружающему.

Вывод:

Болезнь – плохо!

**Быть здоровым –
хорошо**



***Сделаем шаг навстречу
своему здоровью!***



Желаем всем здоровья!



Будьте здоровы !



Спасибо !

