

**Мы за здоровый
образ жизни!**

Если хочешь быть здоров

- Разработчик :
- Крымова Татьяна Александровна
- учитель начальных классов
- МБОУ «Брусовская СОШ»
- Удомельский район
-
- **Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.
- **Личностные результаты :**
- Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- **Метапредметные результаты:**
- **регулятивные:**
- актуализировать и развивать знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- контролировать и оценивать свои действия;
- **познавательные:**
- способствовать активному использованию речевых средств;
- **коммуникативные:**
- Формировать готовность слушать собеседника, вести диалог, строить монологическую речь



Объясните смысл этого
изречения :

- Древние люди говорили :
«Деньги потерял -
ничего не потерял, время
потерял - многое
потерял, здоровье
потерял – всё потерял».





Выбери характеристики здорового и больного человека :

- *Красивый*
- *Сутулый*
- *Ловкий*
- *Статный*
- *Подтянутый*
- *Бледный*

здоровый	больной
1	1
2	2
3	3

Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня.



Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40

Домой



12.50

Обед 13.00



19-30

Ужин 19.00



Отдых



Сон
10.30



Правильно питайся

- Старайся есть в одно и то же время , не
- торопясь .Ешь **больше** овощей и фруктов , **меньше** мучного , сладкого , жирного и жареного .
Обязательно пей после приёма пищи .Нельзя есть перед сном !



Найди ошибку

Полезная еда

- Свежие огурцы
- Белый хлеб
- Свежая капуста
- Овсяная каша
- Чипсы
- Борщ
- Зелень
- Кефир
- Пирожки

Вредная пища

- Гамбургер
- Поп корн
- Рыбная запеканка
- Шоколад
- Газированные напитки
- Творог
- Колбаса
- Сухофрукты



Спи не менее 8 часов в сутки ,
иначе ты заснёшь на уроке .



Больше двигайся

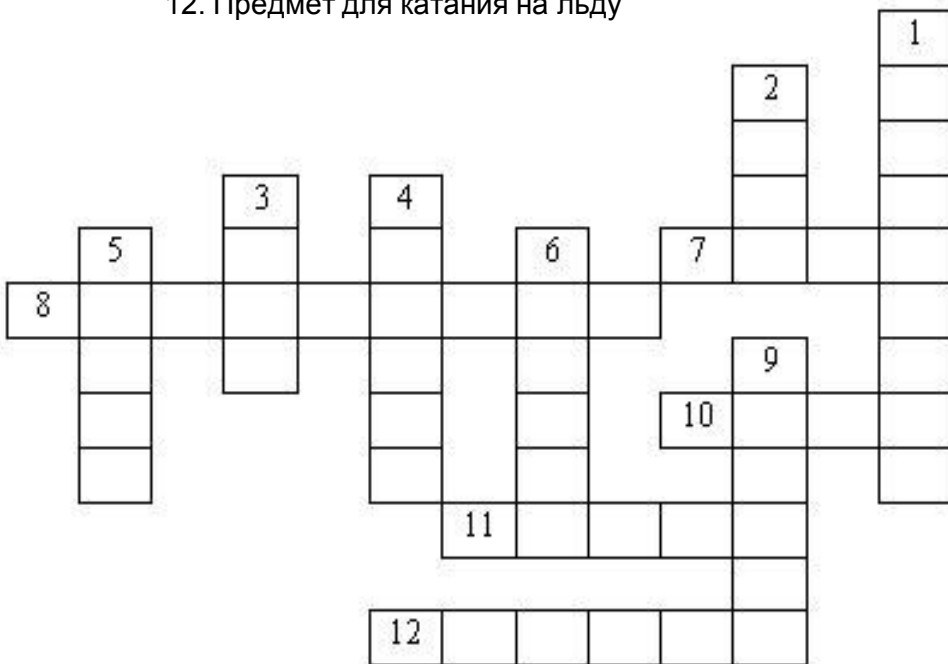
- Вся наша жизнь проходит в движении, а чем больше мы двигаемся, тем полезнее это для нашего организма. Недаром наши бабушки и дедушки не ездили на машинах, а работали в огороде и в поле, зато были сильны и здоровы. В наше время спорт помогает человеку поддерживать здоровье и форму.
- Спорт – это здоровье.

По вертикали:

1. Вид спорта, использующий ракетку и волан
2. Спортивная обувь
3. Вид борьбы в перчатках
4. Игра в мяч
5. Что забивают в ворота при игре в хоккей
6. Вид спорта, необходимый при защите
9. Предмет, используемый для катания на асфальте

По горизонтали:

7. Вид зимнего спорта
8. Игра в мяч с попаданием в корзину
10. Игра в мяч на воде
11. Предмет для катания с гор зимой
12. Предмет для катания на льду



Не заводи вредных привычек

ПОМНИ!

Ребята , курение , алкоголь и наркотики -это не просто вредные привычки это настоящие «убийцы здоровья» . Все они постепенно убивают человека .

Немного истории :

- Наши предки не знали табака. Он не произрастал в России. Его впервые завёз в страну царь Пётр I. В то время было модным подражать европейцам. А в Европу привезён был табак из Южной Америки Колумбом, открывший этот континент. Табаку приписывалось лечебное свойство. Особенно при простуде и головной боли, но в дальнейшем было установлено его пагубное влияние на организм. К этому времени многие пристрастились к этой вредной привычке и уже не могли остановиться. Табак начал своё победоносное шествие по странам и континентам, унося жизни и здоровье многих поколений людей.

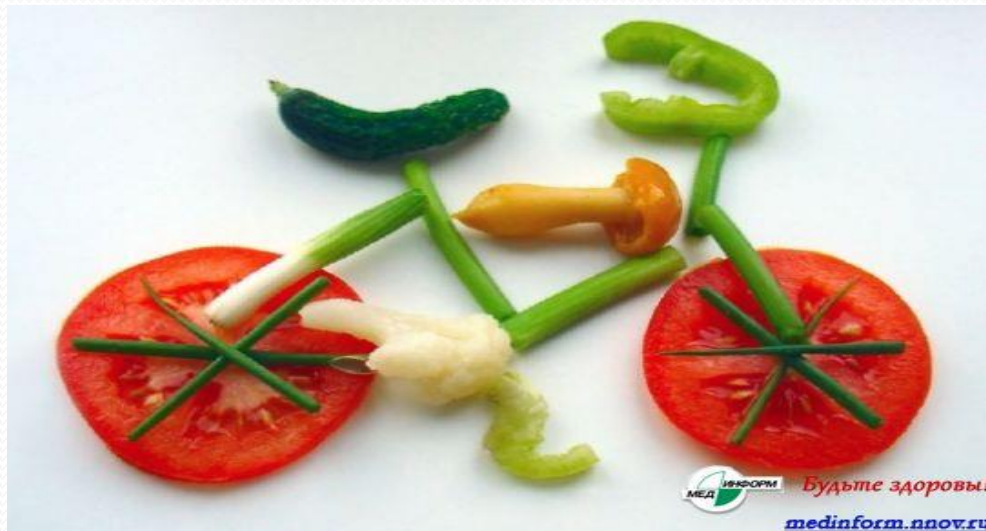


Помни основные правила , если хочешь быть здоров :

- Соблюдай чистоту .
- Правильно питайся .
- Сочетай труд и отдых .
- Больше двигайся .
- Не заводи вредных привычек .
- Не грусти и не порти настроение другим.



Здоровье – одна из главных ценностей жизни, источник радости, его не купишь ни за какие деньги !





заниматься
спортом

быть
бодрым

БЫТЬ
здоровым

правильно
питаться

Соблюдать
режим дня

гулять на
свежем
воздухе

Спасибо за внимание .

Желаем крепкого здоровья !!!

