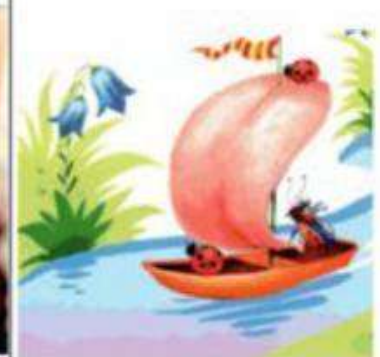


Тема:

*«Наше здоровье в наших
руках!»*



Артикуляционная гимнастика



Что такое здоровье ?



Физическое

это здоровье тела,
которое нам даёт
возможность
не болеть, переносить
работу, учёбу.

Психическое

это здоровье психики,
когда человек спокоен
и уверен в себе,
своих возможностях

Духовное

это здоровье нашего духа,
- нравственности,
- не способности
- на плохие поступки
- и умение дарить
добро окружающим.

Социальное

**это способность
человека
адаптироваться
в природной,
техногенной
и социальной
средах обитания.**

Я люблю пять правил ЗОЖ, ведь без них не проживешь!



Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки

Закаляйтесь,
упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.



Главный секрет
Так хорошо, что люблю пять правил ЗОЖ.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед -
Укрепил иммунитет.

Я в шахматы играю,
Интеллект свой развиваю,
Встану я и на "дорожку",
Сброшу вес еще немножко.



Компоненты здорового образа жизни



Пирамида здорового питания

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводов, белков и жиров, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.



Сахар, сладости
(1-2 порции в день)

Мясо, птица, рыба и яйца
(2-3 порции в день)

Молочные и кисломолочные продукты
(2-3 порции в день)

Фрукты (2-4 порции в день)
Овощи (3-6 порций в день)

Хлеб, каши и картофель
(6–11 порций в день)

ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?

Палец – порция сладостей;
Ладонь – порция белковой пищи;
Кружка – порция молока;
Пригоршня – порция листовых овощей, фруктов и ягод;
Кулак – порция овощей, круп, макарон.

Пословицы и поговорки.



«Когда я ем, я глух и нем»

Аппетит приходит ... во время еды.



A collection of various breads and wheat stalks arranged around a central red ribbon banner. The breads include a round loaf with a cracked crust, a round loaf with a golden-brown crust, a round loaf covered in sesame seeds, a round loaf with a dark, porous crust, and a round loaf with a light, porous crust. Wheat stalks are scattered throughout the arrangement. The background is a warm, golden-brown color.

ХЛЕБ — ВСЕМУ ГОЛОВА

В магазине ПРОДУКТОВ











Физминутка



- Раз – подняться, потянуться.
- Два – согнуться, разогнуться.
- Три – в ладоши 3 хлопка, головою 3 кивка.
- На четыре – руки шире.
- Пять – руками помахать.
- Шесть – за парты тихо сесть.

Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и веселым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот еще совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце и расческа,
И стакан, зубная щетка
Быть всегда должны своими -
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнит все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закалиться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
Никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен теплый шарф зимой,
Дождевик и зонт - весной!
Помнить это постарайся -
По погоде одевайся!

Здоровый образ жизни

