


# Здоровый образ жизни !!!

**Здоровье-  
это главное богатство  
человека**





**УМЕНИЕ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ  
ПРИЗНАК ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЧЕЛОВЕКА, ЕГО  
ОБРАЗОВААННОСТИ,  
НАСТОЙЧИВОСТИ, ВОЛИ!!!**

# В здоровом теле...



# .....дорожке золота!



.... за дЕньги не купишъ.





В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец.




В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.





Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны.



- 
- **От чего же зависит здоровье человека?**
  - **Что является причиной заболеваний?**





Бежит маленький ручей  
Средь цветов и средь камней.  
И людей, и зверей  
Поит он водой своей.  
Часто жалуются люди  
На болезни и недуги.  
У зверей сложна судьба,  
В то же время — жизнь длинна,  
И дубы растут лет сто,  
Коль не срубят их никто.  
Вот прозрачный ручеек —  
Задаёт себе вопрос:  
«Почему болеют люди?  
Что их так несчастных губит?»  
И решил вопрос он этот  
Всем задать, кого ни встретит:  
Розе, пальме, кабану,  
Тигру, дикому коту.  
— Что же ответили ручью  
растения и животные?

По мнению прекрасной, розы, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость — это особая мудрость, и болезни ее боятся.



Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость — это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.





Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

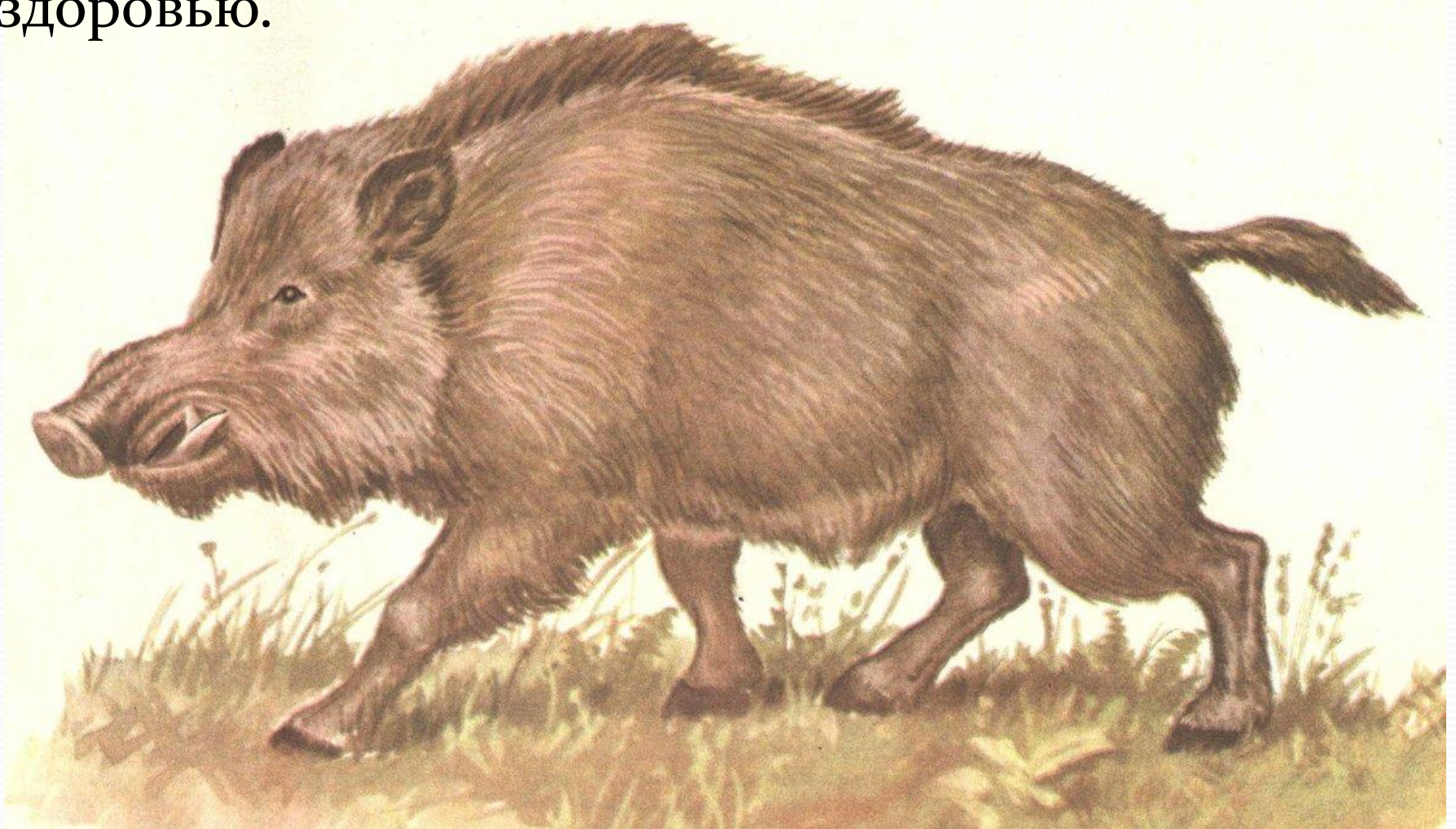






Дикий кот считает, что человек часто бывает, неаккуратен, не соблюдает основные гигиенические правила и такое поведение вредит его здоровью.

Кабан заметил, что люди неправильно питаются, перекусывают и это тоже вредит их здоровью.



# «Здоровье человека»

Вам необходимо подобрать верный вариант ответа.

<p>1. Зачем нужно знать свой организм?</p>	<p>А) чтобы сохранять и укреплять здоровье; Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться; В) чтобы умело использовать свои возможности.</p>
<p>2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?</p>	<p>А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий; Б) горбатый, бледный, хилый, низкий; В) стройный, сильный, ловкий, статный.</p>
<p>3. В какой строчке указаны только органы человека?</p>	<p>А) глаза, сердце, желудок, кожа; Б) сердце, головной мозг, почки, кровь; В) печень, селезенка, уши, желчь.</p>



# ВНИМАНИЕ!!!

## ПРАВИЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОТВЕТ

<p>1. Зачем нужно знать свой организм?</p>	<p>А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;</p>
<p>2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?</p>	<p>В) стройный, сильный, ловкий, статный.</p>
<p>3. В какой строчке указаны только органы человека?</p>	<p>А) глаза, сердце, желудок, кожа;</p>



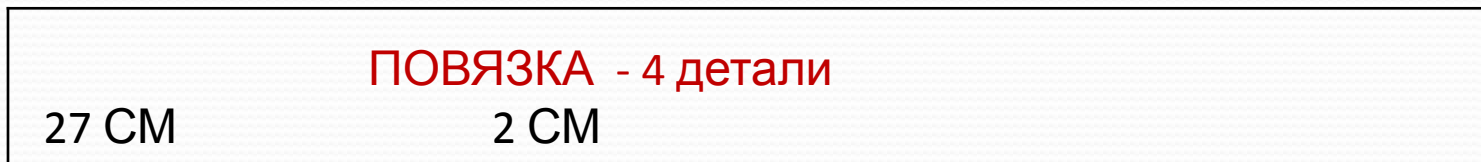
# БЛИЦТУРНИР

- Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- Правда ли, что есть безвредные наркотики?
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
- Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?
- Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?
- Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
- Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочешь?



## Практическое задание «Маска для лица»- построй выкройку.

1. Возьми линейку и карандаш.
2. На листе начерти прямоугольники :





# Вот так должен выглядеть Ваш чертеж!!!

11,5см		
	<b>МАСКА</b> -2 детали 16 см	
<b>ПОВЯЗКА</b>		27 CM 2CM
<b>ПОВЯЗКА</b>		27CM 2CM
<b>ПОВЯЗКА</b>		27 CM
	2CM	
<b>ПОВЯЗКА</b>		27 CM
	2CM	

# Физкультминутка

Буратино подтянулся,  
Раз - нагнулся  
Два - нагнулся  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно не нашел,  
Что бы ключик нам достать,  
Нужно на насочки встать.





# РЕКОМЕНДАЦИИ!!!

Выкройка готова.

Можно её сшить своими руками и использовать при эпидемии гриппа.



# БУДТЕ ЗДОРОВЫ!!!

## ЗДОРОВЬЕ



**Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.**