

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 срубит 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>

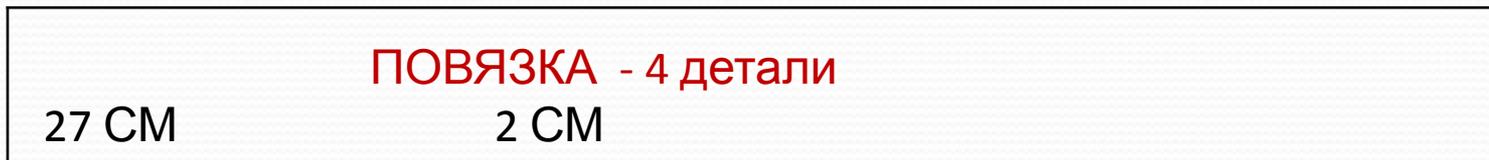
БЛИЦТУРНИР

- 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		
	МАСКА -2 детали 16 см	
ПОВЯЗКА		27 CM 2CM
ПОВЯЗКА		27CM 2CM
ПОВЯЗКА		27 CM
	2CM	
ПОВЯЗКА		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.