

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



**Подготовила:
Шиляева В.А.**

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- обобщение знаний детей о вредных привычках и об их вреде на организм человека;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- продолжение формирования неприязненного отношения к вредным привычкам.

РУССКАЯ НАРОДНАЯ ПОСЛОВИЦА

« ДЕНЬГИ ПОТЕРЯЛ –
НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЛ,
ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ –
МНОГОЕ ПОТЕРЯЛ,
ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЛ –
ВСЁ ПОТЕРЯЛ»



Здоровый образ жизни – это:

- **занятие физкультурой и спортом,**
 - **соблюдение правильного режима дня,**
 - **личная гигиена,**
 - **культура питания,**
 - **отрицательное отношение к вредным привычкам**
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The person is leaning forward with their hands on the ground and feet in starting blocks, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.

Режим дня- одно из главных условий здорового образа жизни

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- ✦ Подъем за час-полтора до выхода в школу
- ✦ Утренняя зарядка
- ✦ Горячий завтрак
- ✦ Занятия в школе.
- ✦ Горячий обед
- ✦ Отдых на свежем воздухе или сон
- ✦ Домашнее задание
- ✦ Свободное время
- ✦ Сон



Здоровое питание

- Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание.
- Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины.



Меню Карлсона

- Завтрак. Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.
- Обед. Борщ , пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы, картофельное пюре с котлетой, кока-кола, компот из сухофруктов.
- Ужин. Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты, кефир.

Исправленное меню

- **Завтрак.** Каша овсяная, хлеб с маслом, чай.
- **Обед.** Салат из свежих овощей, борщ, картофельное пюре с котлетой, компот из сухофруктов.
- **Ужин.** Каша манная, фрукты, кефир.

Занятие физкультурой и спортом

- Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.



Физминутка

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик видно нашел!
Чтобы ключик тот достать,
надо на носочки встать.



Личная гигиена

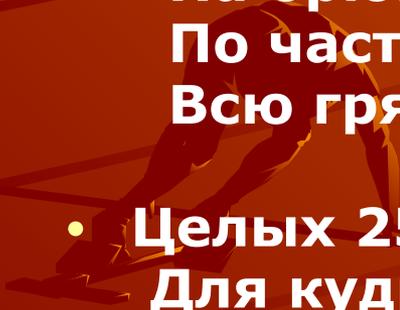


**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



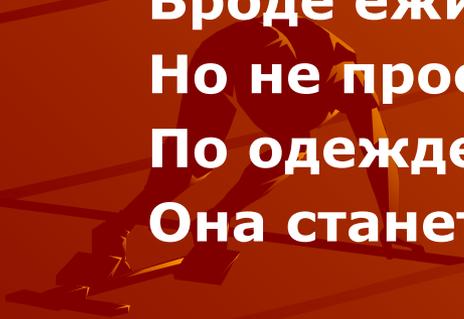
Чисто жить- здоровым быть!

- **Гладко, душисто,
Моеет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было...
Что это, ребята?...**
- **Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу попрыгала,
Всю грязь повыгнала.**
- **Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков
И под каждым ей зубком
Лезут волосы рядком.**



- **Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слёз
Не забуду и про нос.**

**Вроде ёжика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит
Она станет чище.**



Вредные привычки

- курение
- алкоголь
- употребление наркотиков
- телемания
- игромания





**Одна выкуренная
сигарета
курильщику стоит
15 минут жизни.**



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

АЛКОГОЛЬ ПИТЬ - СЕБЯ В МОГИЛУ ХОРОНИТЬ



**Алкоголь сокращает жизнь более, чем
на 10-15 лет !!! Зачем отравлять себя?**

Наркотики - это ядовитые вещества, поражающие в первую очередь нервные клетки, психику человека и необратимо разрушающие весь организм человека; это яды, отличающиеся от остальных тем, что способны после кратковременного, даже однократного приема вызывать ***жесткую физическую и психологическую зависимость***

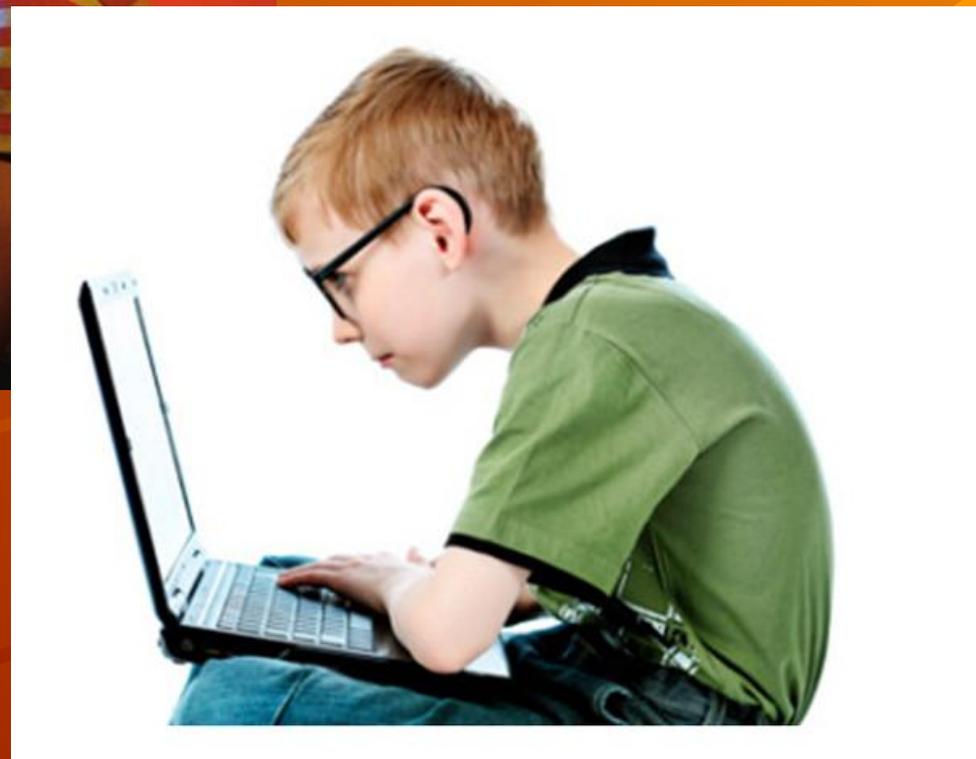
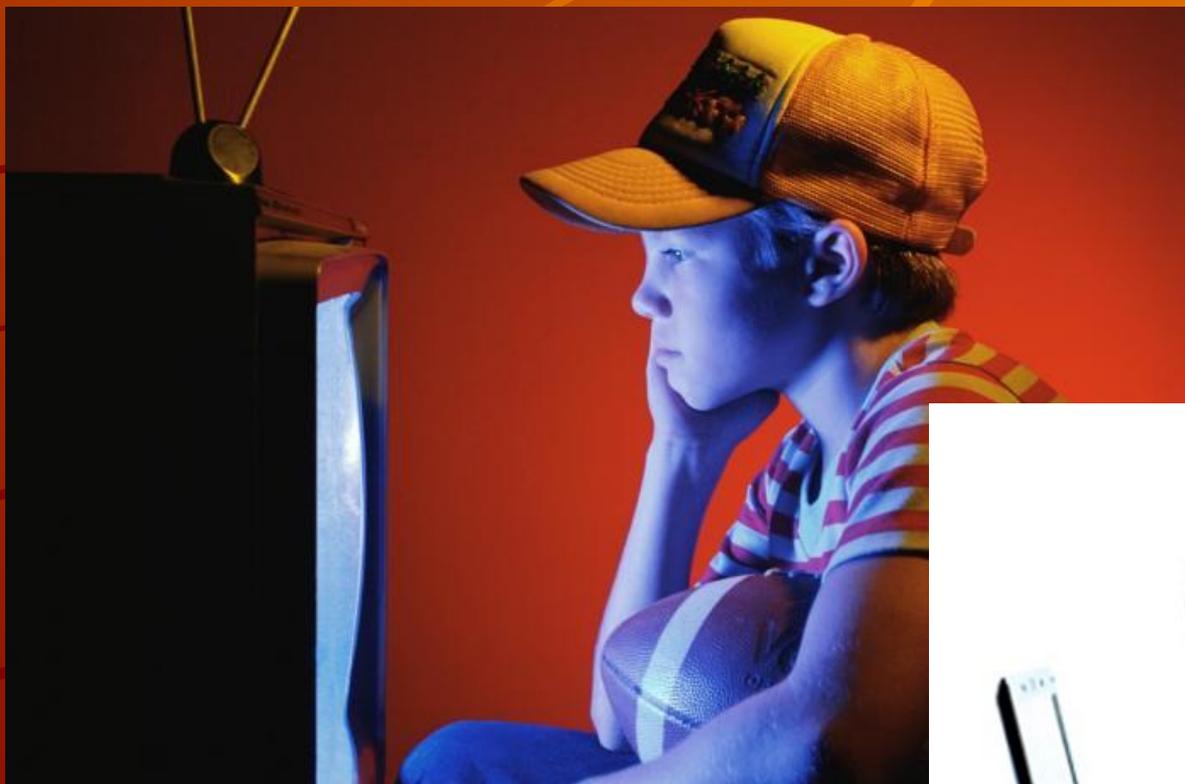


СКАЖЕМ “НЕТ”



НАРКОТИКАМ

О вреде телевидеомании





**Тебе
ЖИТЬ**



Я **ВЫБИРАЮ**
ЖИЗНЬ!