

# **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.

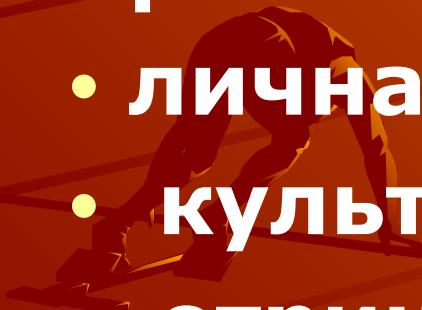
# РУССКАЯ НАРОДНАЯ ПОСЛОВИЦА

« 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**



# 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

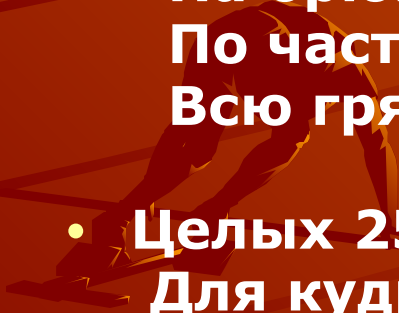


**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



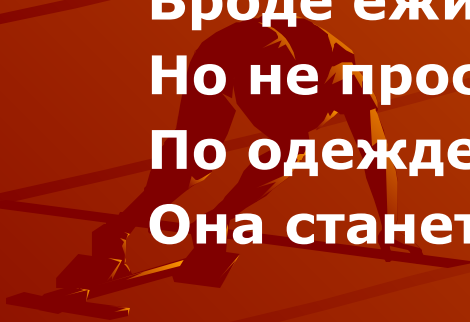
# Чисто жить- здоровым быть!

- **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.**

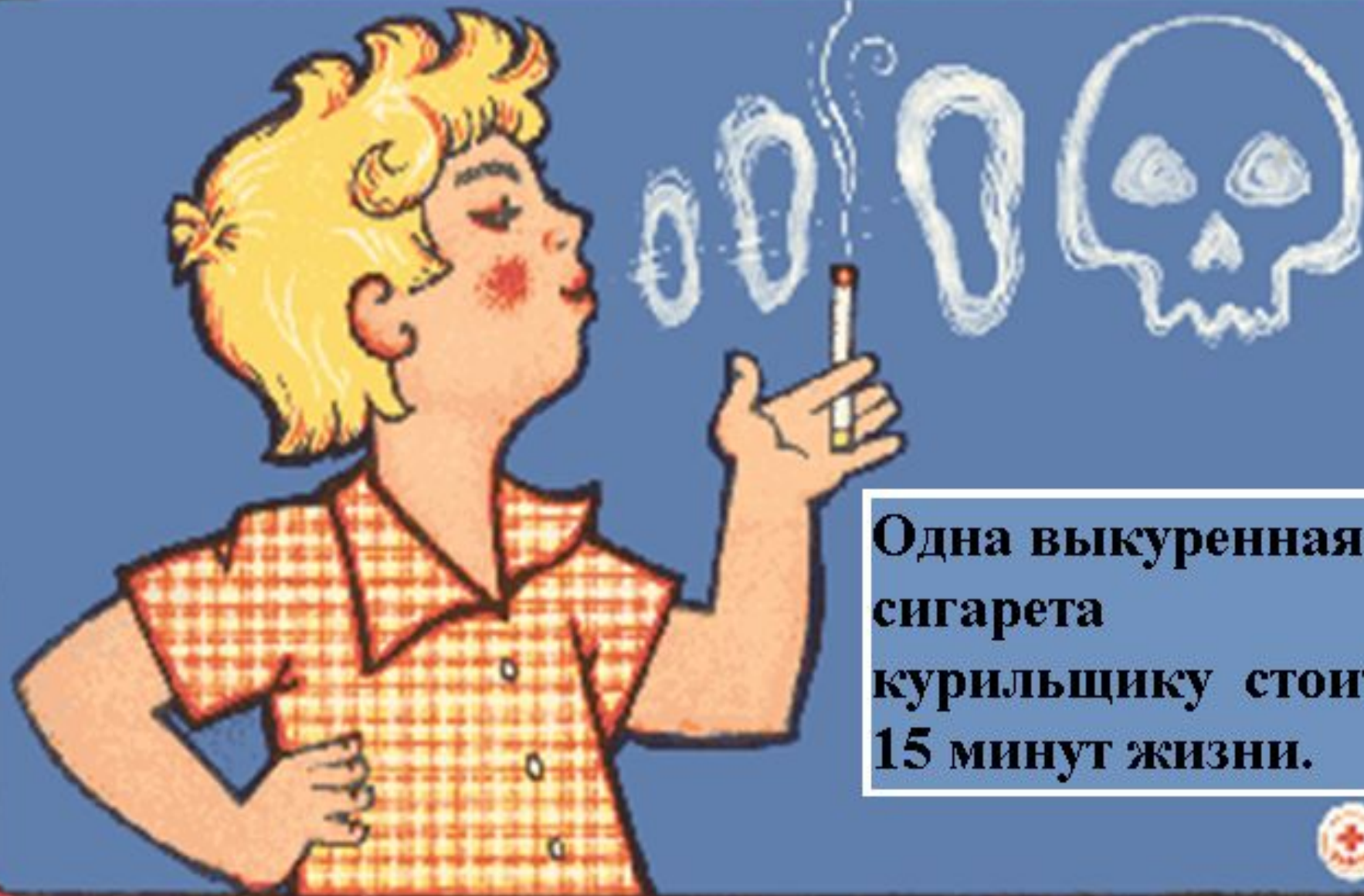
**Вроде ёжика на вид,  
Но не просит пищи.  
По одежде пробежит  
Она станет чище.**



# 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***

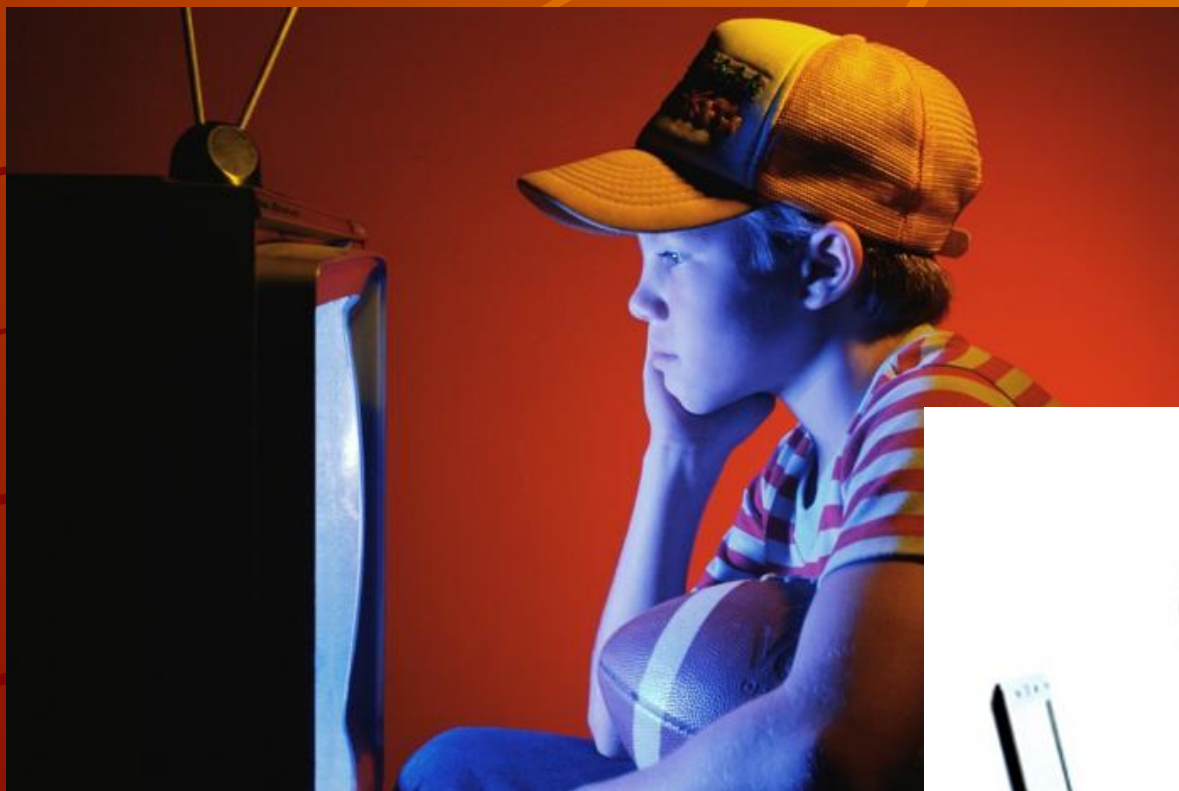


**СКАЖЕМ “НЕТ”**



**НАРКОТИКАМ**

# О вреде телевидеомании







**Я** **ВЫБИРАЮ**  
**ЖИЗНЬ!**