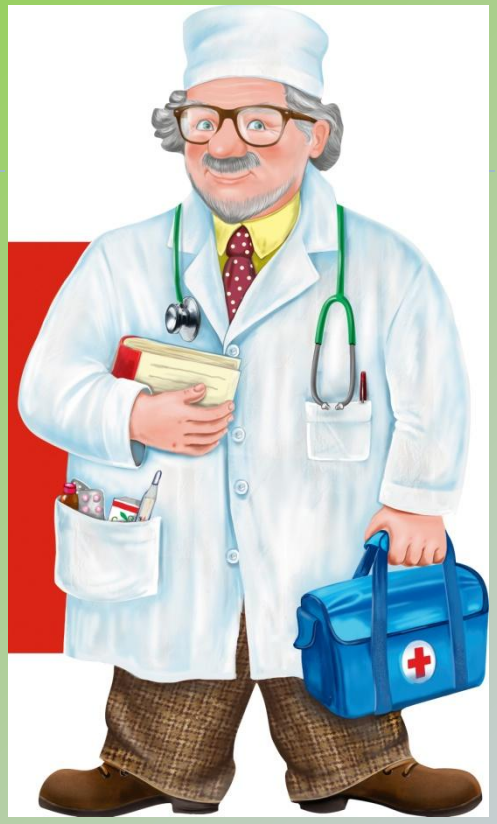
«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»

Здравствуйте! Добрая ласковость
слова

Стерлась на нет в ежедневном
привете.

Здравствуйте! Это же - будьте
здоровы,

Это же - дольше живите на свете.



БОЛЬНИЦА
03

«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»

Узнаем:

1) Что такое здоровье и его компоненты

2) Какие помощники, сохраняющие здоровье, существуют

3) Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет

Каждый знает, что …….

в жизни всем необходим.

Правильное ..... –

необходимое условие для жизни человека

Почему вредны некоторые продукты?

Гамбургер, чипсы, сухарики, газировка

Сухая пища, калорийная

Отсутствие витаминов (усилители вкуса)

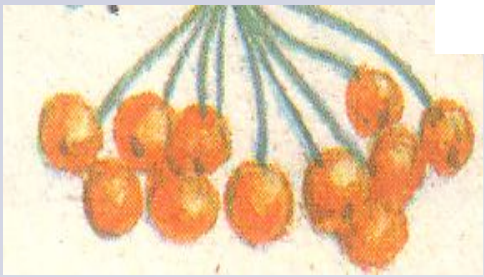
Много канцерогенов (Е621,Е521)

Почему полезны некоторые продукты?

Фрукты, овощи, ягоды

много витаминов

богаты клетчаткой

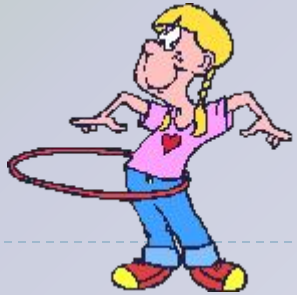


Выводят ядовитые вещества из организма

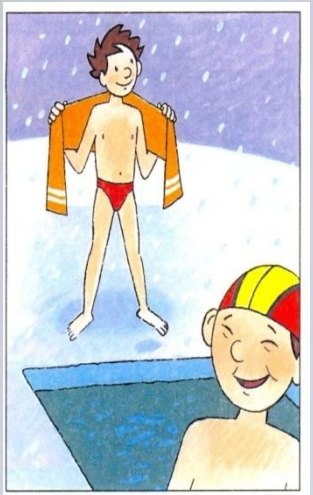
Полезные продукты

Вредные продукты

Кто ..... занимается, тот силы набирается.



Если хочешь быть здоров - ……!



Купальщики-моржи

Купание в открытых водоемах

Ходьба босиком

Моржевание

Способы закаливания

Обтирание и обливание водой

Воздушные ванны

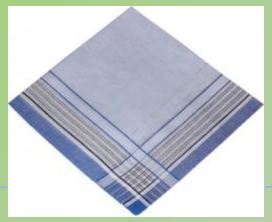
Солнечные ванны

Лаиачанааяагаиагаиаеана

Правила личной гигиены

Чистота – залог здоровья

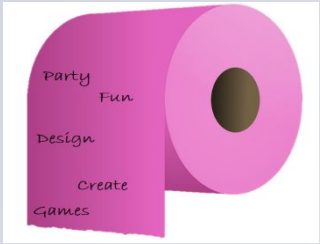
Шампунь

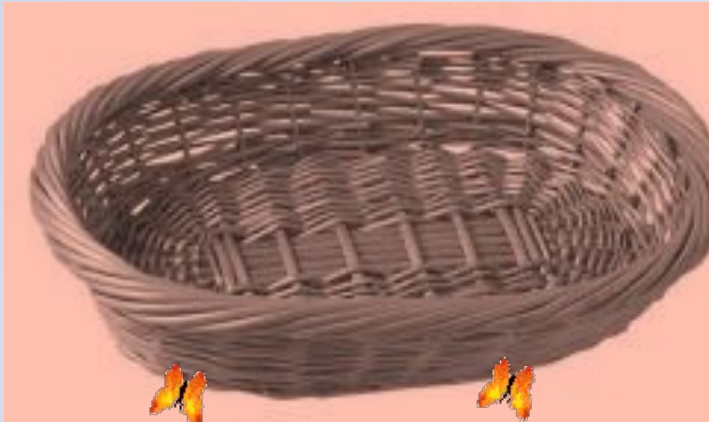


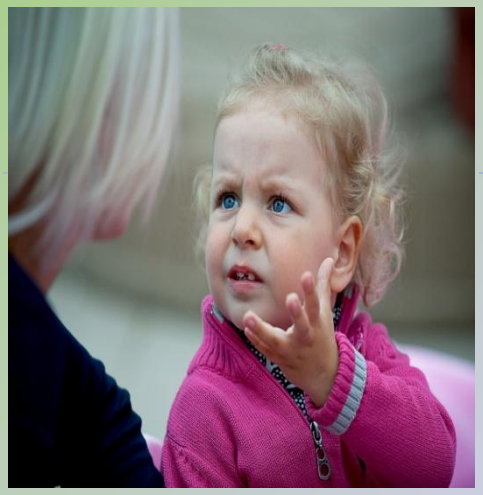
Colgate

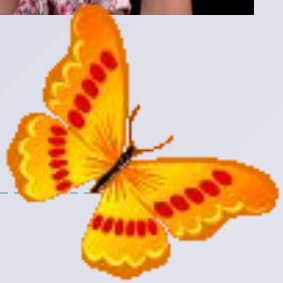
www.tknep.ru

Bübchen
Soft Creme
Bübchen
Soft Creme


Party
Fun
Design
Create
Games







Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

Факторы здоровья:

- солнечный свет
- здоровый сон
- свежий воздух
- физические упражнения
- чистая вода
- здоровая пища
- хорошая осанка
- отдых
- закаливание организма

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

- Мне понравилось …
- Сегодня я узнал (а)
- Было трудно…
- Теперь я могу …