



**«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.**





«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
(E621, E521)



Почему полезны некоторые продукты?

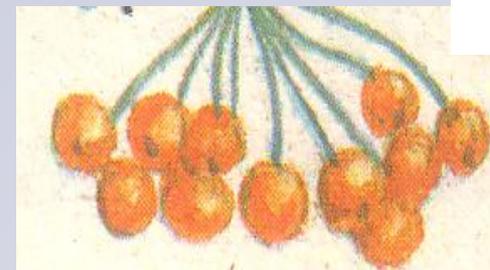
**Фрукты, овощи,
ягоды**



**МНОГО
ВИТАМИНОВ**



**богаты
клетчаткой**



**Выводят
ядовитые
вещества из
организма**

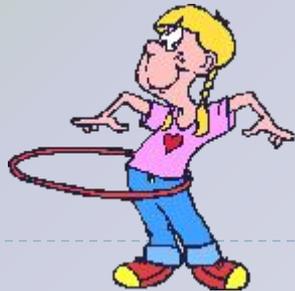


Полезные продукты

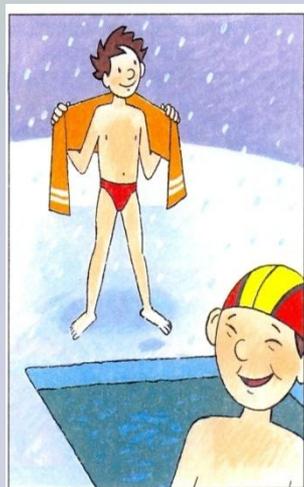
Вредные продукты



**Кто занимается,
тот силы набирается.**



Если хочешь быть
здоров -!



Купальщики-моржи



**Купание
в
открытых
водоемах**

**Ходьба
босиком**

**Моржевани
е**

Способы закаливания

**Обтирани
е и
обливани
е водой**

**Воздушн
ые ванны**

**Солнечн
ые
ванны**

Лаичанааяагаиана



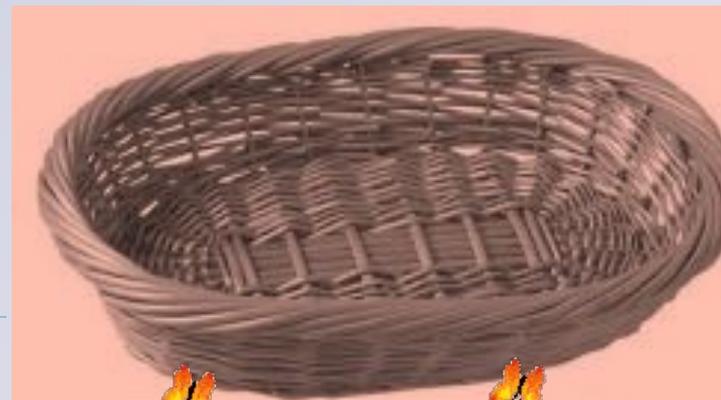
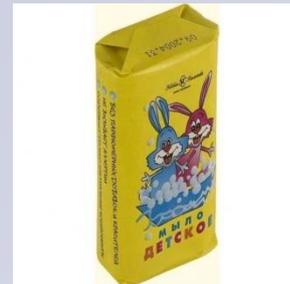
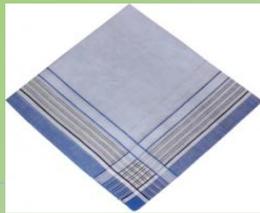
а



Правила личной гигиены



Чистота — залог здоровья





**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

...

