

**«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**

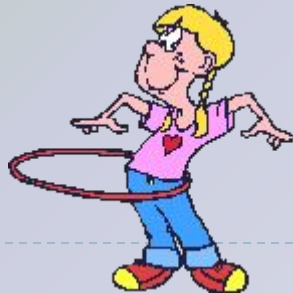


**Полезные продукты**

**Вредные продукты**

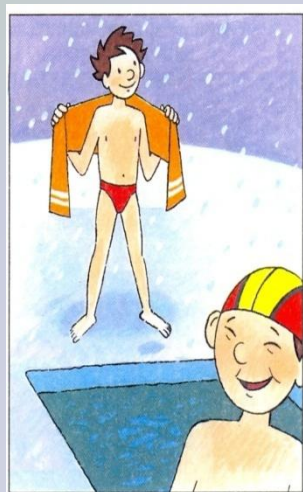


**Кто ..... занимается,  
тот силы набирается.**





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

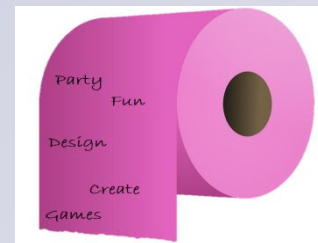
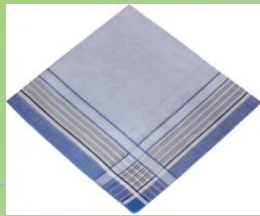
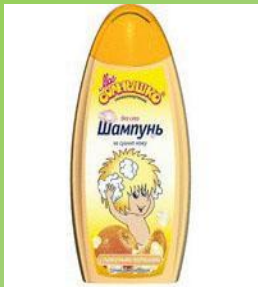


# Правила личной гигиены

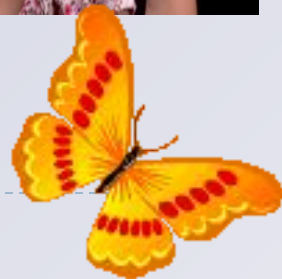


**Чистота — залог здоровья**









**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

...

