Хочешь быть здоровым – будь им!

Работу выполнила:
Торопова Наталья Павловна, учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №1 г. Нарьян-Мара».
Использованные материалы:
1. Фото из классного архива.
2. Дик Н.Ф. Классные часы в 3-4 классах. Ростов-на-Дону: Феникс. 2008г.
3. Казакова О.В. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир», М.: Вако 2006г.
4. 1000 веселых загадок. М.: Москва, 2000г.

Здоровье – самое главное богатство нашей жизни.

3 элемента здоровья

- Физическое здоровье
- Психическое здоровье (умственное)
- Социальное здоровье (благополучие)

- Словарь:
- Физическое – это сильное, крепкое тело.
- Умственное – это мысли, ум и сила духа.
- Социальное – это благополучие человека, умение ладить с окружающими.

Страна Здоровье.

- Движение и закаливание.
- Режим дня.
- Правильное питание.
- Личная гигиена.
- Медицина.

Движенье – это жизнь.

- Люди с самого рожденья жить не могут без движенья!

В природе все подчинено определенному распорядку.

ЧЕЛОВЕК – ЧАСТЬ ПРИРОДЫ.

Режим дня – это распорядок дел в течение дня.

Режим дня для 2 смены.

- Подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак.
- Приготовление уроков. (Чередуй с отдыхом).
- Обед. (Полноценное питание, приемы пищи в одно и то же время 4-5 раз в день).
- Занятия в школе.
- Отдых, прогулка. помощь по дому.
- Чтение, спокойные игры.
- Подготовка ко сну. (Сон не менее 9 часов в сутки).

Рациональное питание.

- Золотые правила!
- Главное – не переедай!
- Соблюдай режим питания!
- Тщательно пережевывай пищу!
- Не употребляй «вредные» продукты!
- Ешь много овощей и фруктов! В них много витаминов!
- Обязательно употребляй в пищу молочные продукты, рыбу!

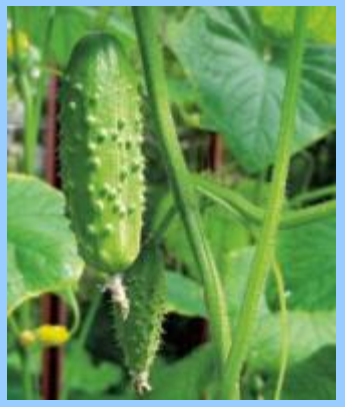
Наши друзья – витамины.

- Витамины в загадках.

Без неё на кухне пусто,
В щи добавим мы ...

На грядке вырос молодец-
Зеленый длинный...

Он круглый и красный как глаз светофора
Среди овощей нет сочней...



Полезные загадки

- В море синем взять могли бы к ужину мы много…
- Организму очень дорог продукт кисломолочный…
- Я румяную матрешку от подруг не оторву, подожду, когда матрешка упадет сама в траву.

Витамины помогут нам сохранить здоровье!

- Витамин А – это витамин роста. Он помогает сохранить здоровье. Его можно найти в молоке, моркови, зеленом луке, шиповнике, рыбьем жире.
- Витамин С – борется с болезнями, помогает бороться с микробами. Его много в овощах и фруктах (шиповник, апельсины, облепиха, черная смородина).
- Витамин Д – укрепляет костную систему, сохраняет зубы. Он есть в твороге, молоке, рыбе. Получаем его, загорая на солнышке.

В гостях у Мойдодыра.

- Гигиена (греческое слово) – здоровый.
- Гигиена (Ожегов) – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, система действий и мероприятий для поддержания чистоты и здоровья.

Советы от Мойдодыра.

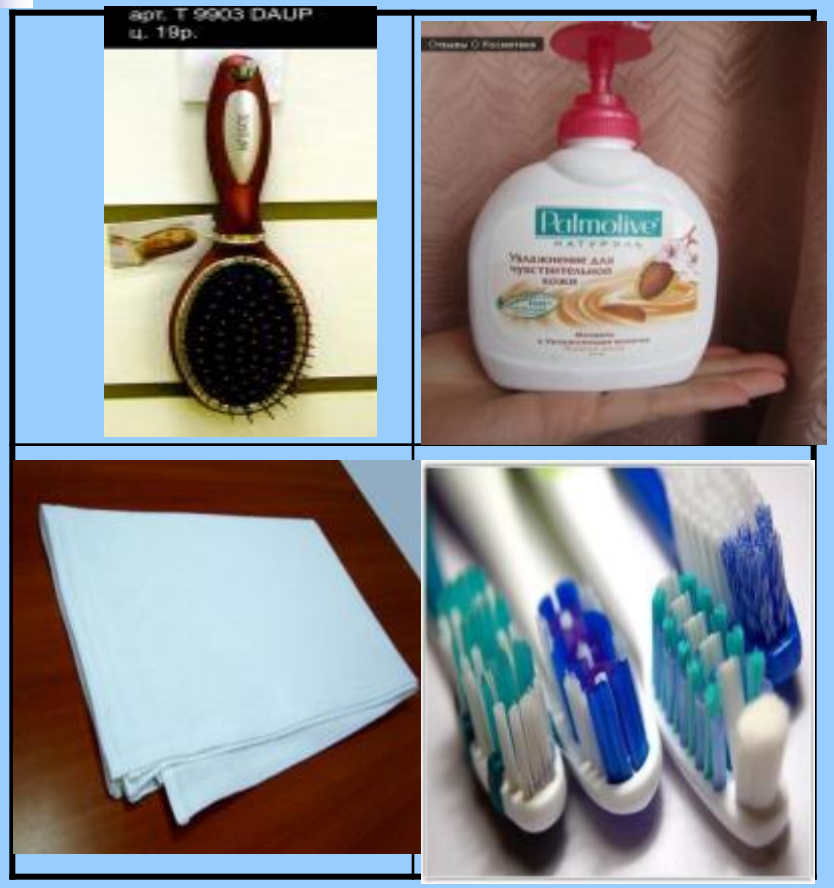
Зубы нужно чистить 2 раза в день,

утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.

Советы от Мойдодыра.

- Перед едой нужно обязательно мыть руки.
- Никогда не ешь немытые овощи и фрукты.
- Не реже 1 раза в неделю мыть все тело.
- Ухаживать за ногтями и волосами.
- Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь.

Загадки от Мойдодыра.



- Гладко и душисто
  Моет очень чисто.
  Нужно, чтоб у каждого
  было – Что, ребята?
- На себя я труд беру
  Пятки, локти с мылом тру.
  И коленки оттираю,
  Ничего не забываю.
- Вытираю я, стараюсь после
  бани паренька.
  Всё намокло, все измялось.
  Нет сухого уголка.
- Хожу, брожу не по лесам, а
  по усам и волосам.
  И зубы у меня длинней,
  чем у волков и медведей.

Стихи о чистоте.

- Хорошо водицей мыться
  В речке, в ванне и в корытце
  Каждый день, каждый день
  Мы мочалку мыли ловко
  Вымыть шею и головку
  Нам не лень, нам не лень!

- Кто не хочет быть грязнулей,
  Моет шею, моет уши,
  Добела, добела
  Ты журчи, журчи, водица!
  Нам помыться помогла,
  помогла!

Пословицы и поговорки.

- Красота – это здоровье, здоровье – это красота.
- Болезнь с грязью в дружбе.
- Вода и мыло – большая сила.
- Чистота – лучшая красота.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Чистота – залог здоровья.
- Чисто жить – здоровым быть.

Будьте здоровы!

- ***«Здоровье – единственная драгоценность»***
- *Станем НЕБОЛЕЙКАМИ!*
- *Спасибо за внимание!*