

**ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №30
имени К.А.Микаэльяна»**

Урок: «Здоровый образ ЖИЗНИ»

Для 2-3 класса

Библиотекарь Мишина С.А

ТЕМА УРОКА:



Здоровый образ

ЖИЗНИ



Я здоровье берегу – сам себе я помогу



Я УМЕЮ ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,

**ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,**

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



Главные факторы здоровья:

- **движение;**
- **питание;**
- **режим;**
- **закаливание.**



- **«Профилактика лечения в бесконечности движения»**
- **Занимайтесь физкультурой и спортом!**



Если не бегать, пока здоров,
придется побегать,
когда заболеешь.
Движение – это жизнь.



Вопросы:

а) Почему нужно много двигаться?

б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на свежем воздухе?

Правильное питание – залог здоровья

Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.



Каждый вид продуктов полезен по - своему.

Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



Пирамида здорового питания

Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

Морковь, капуста, помидоры.

Витамин В.

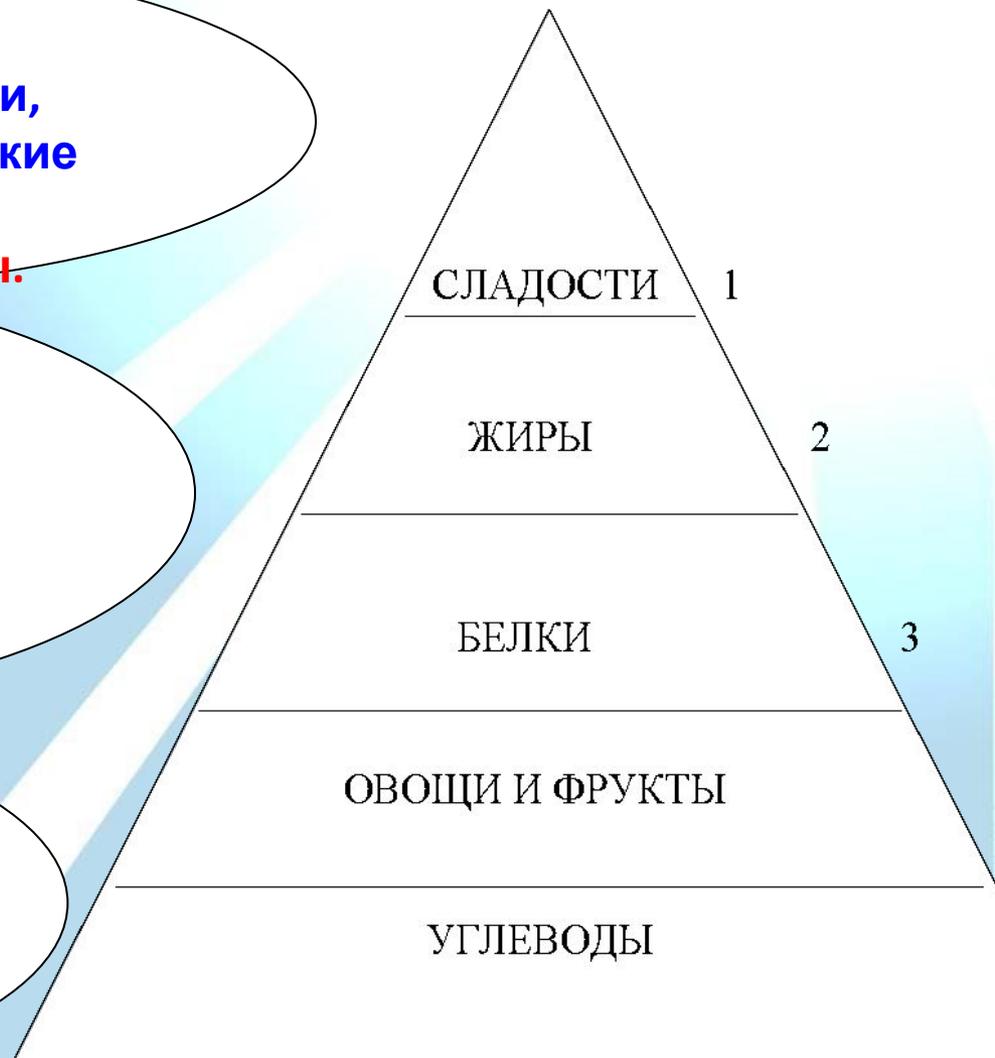
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

Смородина, лимон, лук



Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоровые зубы.

Как правильно чистить зубы?

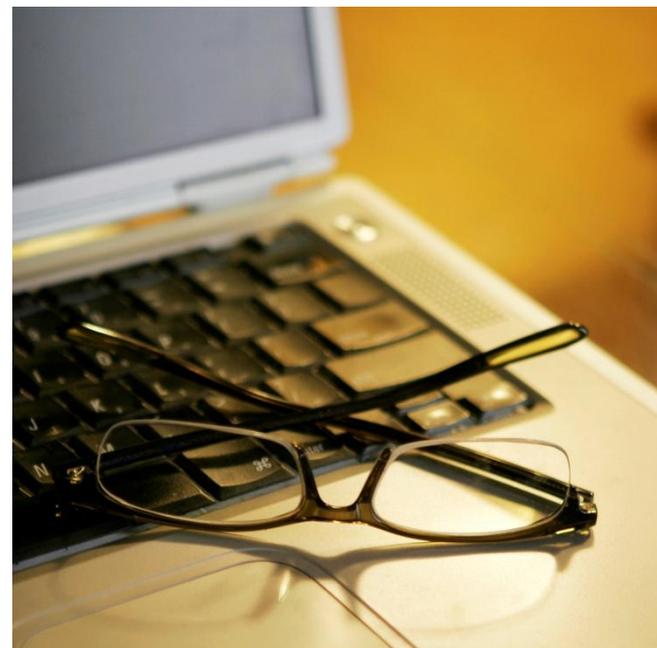
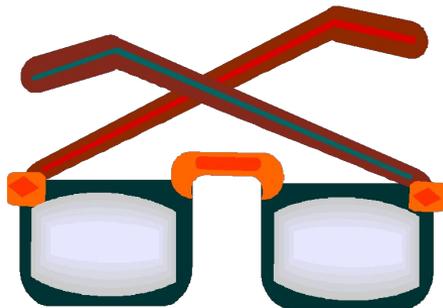


Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.

А почему нужно мыть руки, овощи и фрукты?



Берегите зрение!



«Не сутулься!»

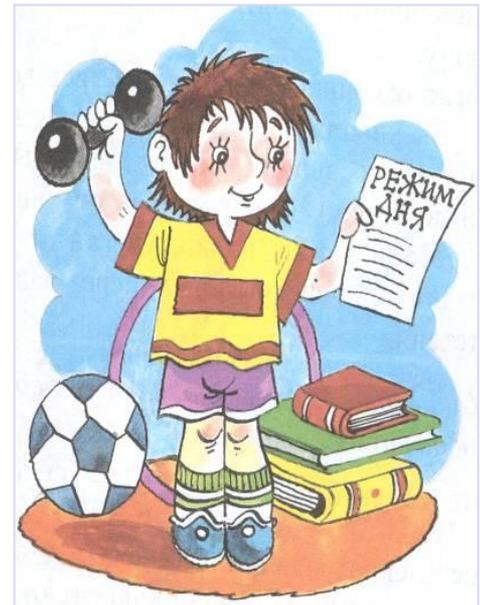
«Сиди прямо!»

У стройного человека правильно формируется скелет!

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.



- **Режим дня** – это *правильное*
- **распределение времени,**
- **на основные жизненные**
- **потребности человека.**



**Как проснулся, так вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.**



**На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»**



**Если хочешь быть здоров –
закаляйся!**



Почему болеют мои одноклассники?

- - одеваются не по сезону,
- - гуляют с мокрыми ногами,
- - не соблюдают режим дня,
- - имеют контакт с больными,
- - неправильно питаются,
- - вредные привычки.



Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

- **Курение** - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.
- Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.
- До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

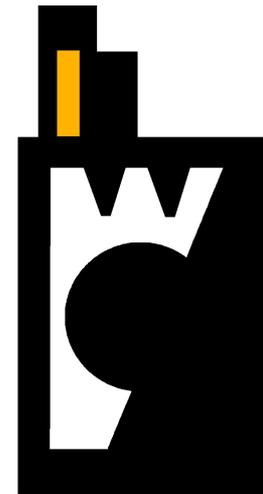


Чем опасно табакокурение?

- **Никотин**
- **Аммиак**
- **Эфирные масла**
- **Углекислый газ**
- **Угарный газ**
- **Табачный деготь**



- **Никотин** – один из самых опасных ядов растительного происхождения.
- Кролик погибает от 1/4 капли никотина
- Собака погибает от 1\2 капли никотина
- Человек погибает от 2-3 капель никотина



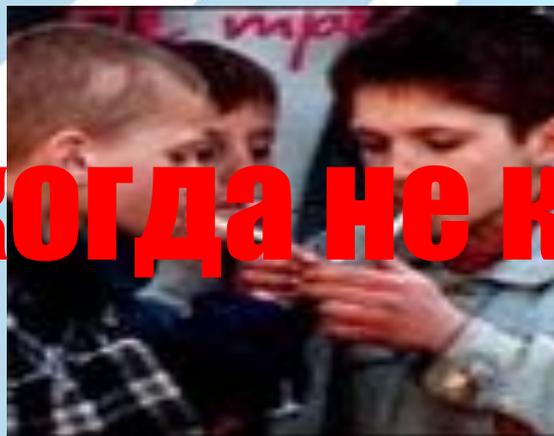
Жизнь прекрасна, чтобы тратить её на
пустяки

18ноября –

Международный день
отказа от курения!



НИКОГДА НЕ КУРИ!



1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.



2 . Правильно
питайся

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

4. Больше
двигайся!

5. Не заводи вредных привычек



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

