

**Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я всегда буду здоровым!!**

**Выполнил: Ярлыков Роман
г.о «Город мастеров»
Педагог: Морозова Е.Ю.
МБУ ДО «ЦДТ»**



**У природы есть закон – счастлив будет
только тот, кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!**

Чтобы быть здоровым, надо знать:

- *1. Что такое здоровье?
- *2. Что нужно делать чтобы быть здоровым?
- *3. Что портит наше здоровье?

**Я вам помогу во всем
разобраться!!**

Сказка про здоровье

Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек.

Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным".

Но один из богов сказал так: "Если всё это будет у человека, он будет подобен нам".

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека."

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!



Что такое здоровье???

- * Вот, что говорит Википедия:
- * состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Физическое здоровье – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.

Психическое здоровье – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное здоровье – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

Что нужно делать чтобы быть здоровым человеком??

Соблюдать определённые правила:

- * Правила личной гигиены;**
- * Уметь жить по режиму дня;**
- * Уметь вести себя дома, на улице, с учетом техники безопасности;**
- * Знать части тела и внутренние органы и как они работают;**
- * Знать правила питания;**
- * Понимать, как защититься от простуды, от вирусов;**
- * Уметь оказать первую помощь при ушибах и порезах;**
- * Знать упражнения для профилактики болезни;**
- * Понимать, что опасно, а что полезно.**

Режим дня

Режим – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.

Пита-
ние

прогул
ка

сон

Деятель
ность

Двигате
льная
активно
сть

Отдых
(игра)



Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Личная гигиена



Пословицы про здоровье, а ты их знаешь??

Здоров будешь - всё добудешь.

Лучше средства от хвори нет - делай зарядку до старости лет.

Двигайся больше - проживёшь дольше.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

В здоровом теле - здоровый дух.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Что портит наше здоровье??

Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни.





Здоровые дети - в здоровой семье.

Здоровые семьи - в здоровой стране.

Здоровые страны - Планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!