

Презентация

«Здоровый образ жизни и вредные привычки»

Подготовила

воспитатель

Ботхунова С.Д

КОУ РК МКШИ

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- обобщение знаний детей о вредных привычках и об их вреде на организм человека;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- продолжение формирования неприязненного отношения к вредным привычкам.

РУССКАЯ НАРОДНАЯ ПОСЛОВИЦА

**« ДЕНЬГИ ПОТЕРЯЛ –
НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЛ,
ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ –
МНОГОЕ ПОТЕРЯЛ,
ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЛ –
ВСЁ ПОТЕРЯЛ»**

Здоровый образ жизни – это:

- ◆ **занятие физкультурой и спортом,**
- ◆ **соблюдение правильного режима дня,**
- ◆ **личная гигиена,**
- ◆ **культура питания,**
- ◆ **отрицательное отношение к вредным привычкам**

Занятие физкультурой и спортом

- ◆ Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.



Режим, одно из главных условий здорового образа жизни

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- ✦ Подъем за час-полтора до выхода в школу
- ✦ Утренняя зарядка
- ✦ Горячий завтрак
- ✦ Занятия в школе.
- ✦ Горячий обед
- ✦ Отдых на свежем воздухе или сон
- ✦ Домашнее задание
- ✦ Свободное время
- ✦ Сон



Личная гигиена



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Здоровое питание

- ◆ Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание.
- ◆ Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины.



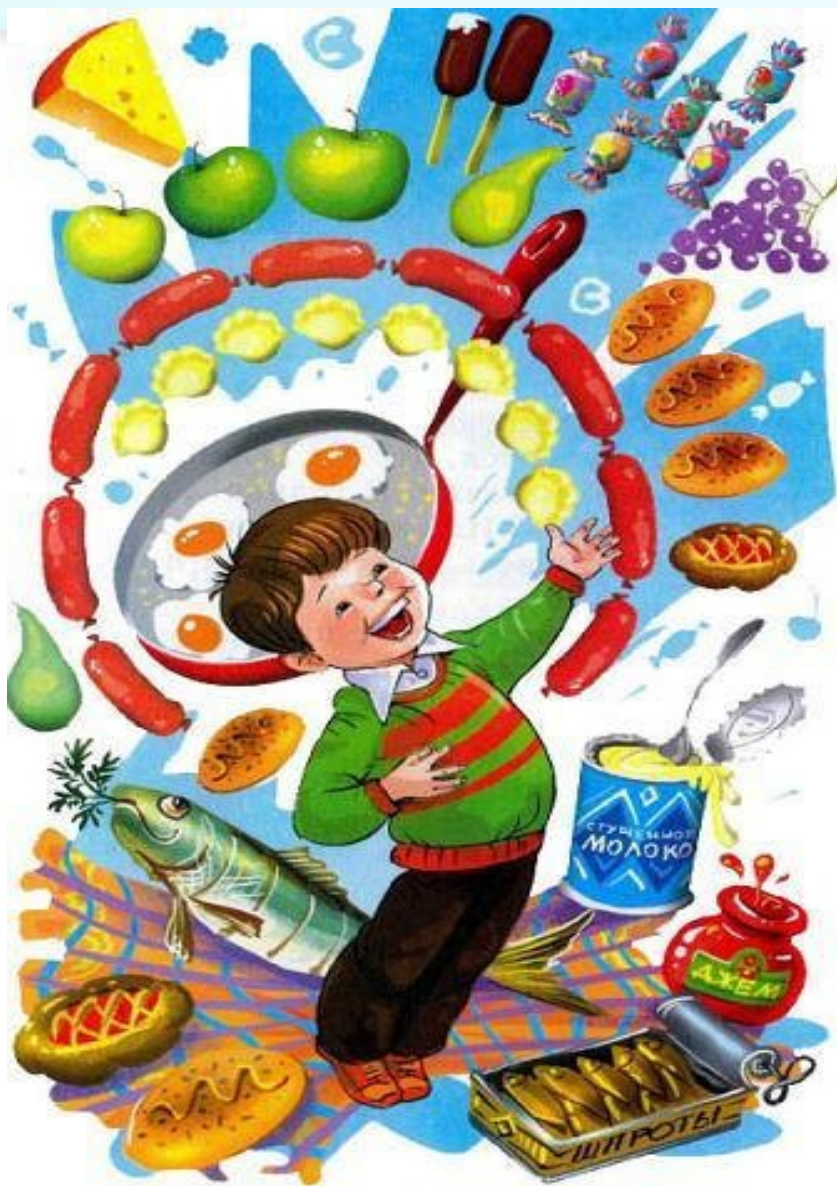
Меню Карлсона

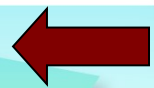
- ◆ Завтрак. Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.
- ◆ Обед. Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы, паровая рыба с рисом, кока-кола, компот из сухофруктов.
- ◆ Ужин. Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты, кефир

Исправленное меню

- ◆ **Завтрак.** *Каша овсяная, хлеб с маслом, чай.*
- ◆ **Обед.** *Салат из свежих овощей, суп с сухариками, паровая рыба с рисом, компот из сухофруктов.*
- ◆ **Ужин.** *Каша манная, фрукты, кефир*

В. Драгунский «Что любит Мишка»





Вредные привычки

- ◆ **употребление наркотиков**
- ◆ **алкоголь**
- ◆ **курение**
- ◆ **телемания**
- ◆ **игромания**

Наркотики - это ядовитые вещества, поражающие в первую очередь нервные клетки, психику человека и необратимо разрушающие весь организм человека; это яды, отличающиеся от остальных тем, что способны после кратковременного, даже однократного приема вызывать *жесткую физическую и психологическую зависимость*



СКАЖЕМ “НЕТ”



НАРКОТИКАМ

АЛКОГОЛЬ ПИТЬ - СЕБЯ В МОГИЛУ ХОРОНИТЬ



**Алкоголь сокращает жизнь более, чем
на 10-15 лет !!! Зачем отравлять себя?**

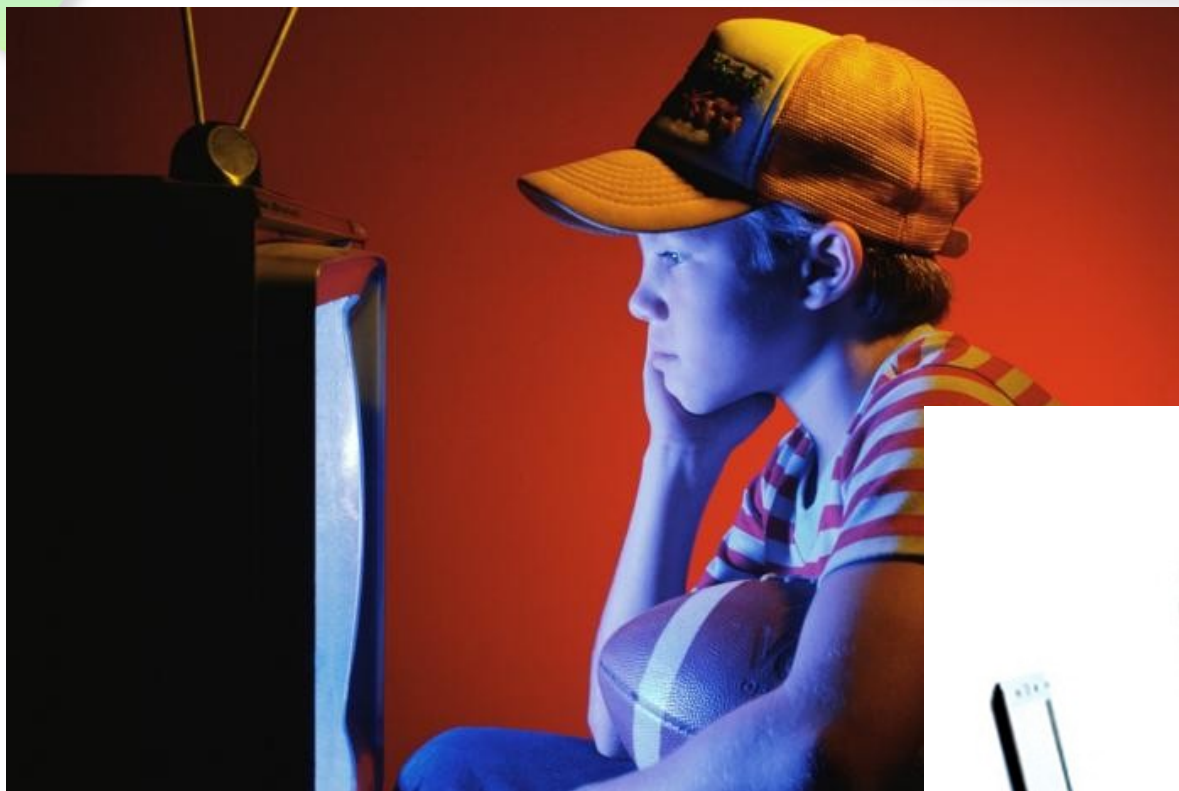


**Одна выкуренная
сигарета
курильщику стоит
15 минут жизни.**



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

О вреде теле-видеомании





Тебе
жить



Я **ВЫБИРАЮ**
ЖИЗНЬ!