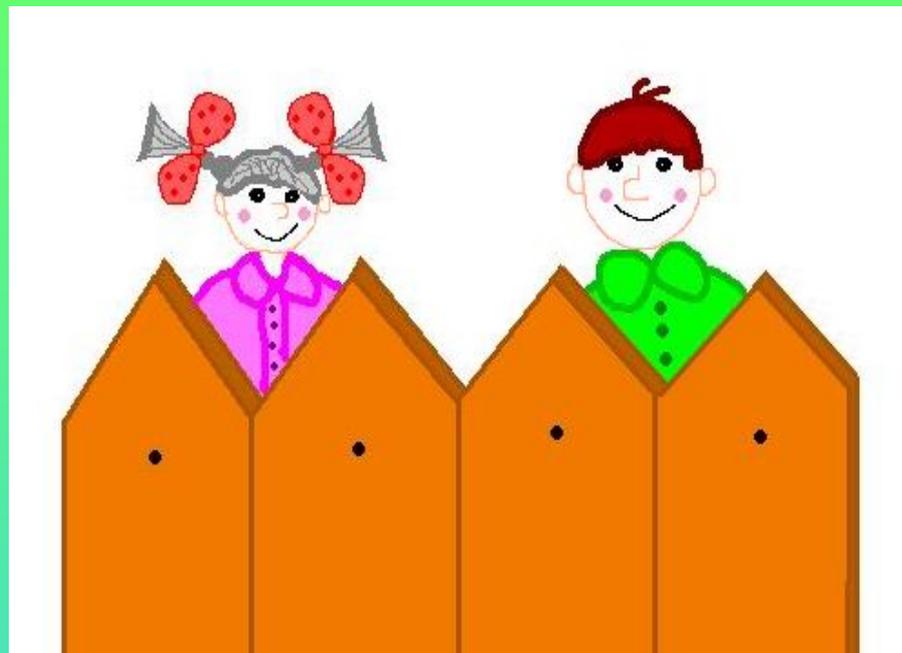


**Сегодня на уроке
мы поговорим
о том,
как сохранить
свое здоровье
на долгие годы.**



**А помогут нам в
этом необычные
доктора.
ВСТРЕЧАЙТЕ!**

Доктор Солнечный Свет.



Ну-ка, кто из Вас ответит:
Не огонь, а больно жжет,
Не фонарь, а ярко светит,
И не пекарь, а печёт.



СОЛНЦЕ



Каждый крошечный листик травы, каждое дерево, куст, цветок, фрукт и овощ черпают свою жизнь из солнечной энергии. Наша Земля была бы безжизненным холодным местом, окутанным мглой, если бы её не освещали магические лучи Солнца.



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Для здоровья
в разумных
пределах
очень
полезны
солнечные
ванны.



Доктор Свежий Воздух.



Чего в комнате не
увидишь,
А жить без него не
можешь?



ВОЗДУХ

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

На свежем
воздухе
необходимо
проводить
не меньше
двух часов в
день.



Доктор Чистая Вода.



Если руки ваши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?



вода

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Человек почти
на 80 %
состоит из
воды.
Пополняйте
запас воды в
течение дня,
пейте чистую
воду.



Доктор Чистюлькин.



Вспомните, из какого
произведения эти строки:

Нужно, нужно умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам –
Стыд и срам!!!

К. И. Чуковский «Мойдодыр»



Чему учит это
произведение?



Выполнять правила
личной гигиены.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Личная гигиена –
это те действия,
которые мы
выполняем, чтобы
поддерживать наше
тело
в чистоте,
быть здоровым.



ПРЕДМЕТЫ – ПОМОЩНИКИ.

Костяная спинка,
Жестяная щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.



Зубная щетка



ПРЕДМЕТЫ – ПОМОЩНИКИ.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоеет руки мне.

Мыло



ПРЕДМЕТЫ – ПОМОЩНИКИ.

Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою –
Что это такое?

Полотенце



ПРЕДМЕТЫ – ПОМОЩНИКИ.

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.



Расческа



ПРЕДМЕТЫ – ПОМОЩНИКИ.

Я не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам всегда я,
На зубы попадаю.

Зубной порошок



Доктор Режим Дня.

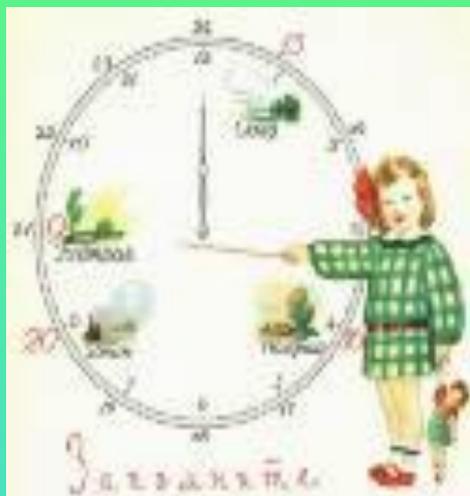


Чтобы быть здоровым,
необходимо соблюдать
режим дня.



**Режим –
это распорядок дел в
течении дня.**

Примерный режим дня.



- 7.00 – 8.00** Подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак.
- 8.00 – 8.40** Сборы и путь в школу.
- 9.00 – 12.40** Занятия в школе.
- 12.40 – 13.00** Обед
- 13.00 – 13.45** Отдых, прогулка.
- 13.45 – 16.00** ГПД.
- 16.00 - 17.00** Возвращение домой.
- 17.00 – 18.00** Подготовка домашних заданий.
- 18.00 – 19.00** Отдых, помощь по дому.
- 19.00 - 20.30** Ужин, чтение, игры дома.
- 20.30 - 21.00** Подготовка ко сну.



Доктор Физкультурник.



Я слежу за тем, чтобы жители нашего города каждый день выполняли зарядку, больше ходили пешком, играли в подвижные игры, не пропускали уроков физкультуры.

Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его сильным, ловким, быстрым, выносливым.



Доктор Правильное Питание.



Как питаться так,
чтобы это было
полезно для
здоровья?

Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах. Есть лучше всего в одно и то же время.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Люди её получают благодаря растениям и животным.

Очень полезно есть фрукты и ОВОЩИ.



Закончи правила.

Чистить зубы надо **два раза в день**

Перед едой надо обязательно **мыть руки**

Во время еды нельзя **разговаривать**

Никогда не ешь немытые **овощи и фрукты**

Свет при письме должен падать **слева**

Молодцы!