

**«Мой организм –  
моя планета, где я  
ХОЗЯИН СВОЕГО  
здоровья»**



# ЗДРАВСТВУЙТЕ!



«Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, а здоровье потерял — все потерял»



<http://decora.prom.ua>



# ПЛАН (примерный):

1. Каково рациональное питание?

2. В чём заключается активная деятельность?

3. Положительные эмоции.



# ПИРАМИДА



# УТОЧНИМ...

Чтобы правильно питаться,  
нужно выполнять два  
условия:

1. Умеренность
2. Разнообразиие



# Игра «Зеленая аптека»

При порезе пальца:



ПОДОРОЖНИК

При нехватке витаминов:



СПОРЫШ

# «ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ»

1. Делай зарядку каждое утро после пробуждения!
2. Упражнения помогают взбодриться, настроить тело и разум на рабочий лад.
3. Соблюдение личной гигиены, закаливание, зарядка – все это составляющие активной деятельности.





«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе»

*Л.Н. Толстой*

### ВЫВОД:

*Надо быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты, идти по жизни с улыбкой...*

# Домашнее задание

Составить и записать в  
рабочую тетрадь рассказ о  
сохранении здоровья

