

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Урок окружающего мира  
В 3 классе**



**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!**

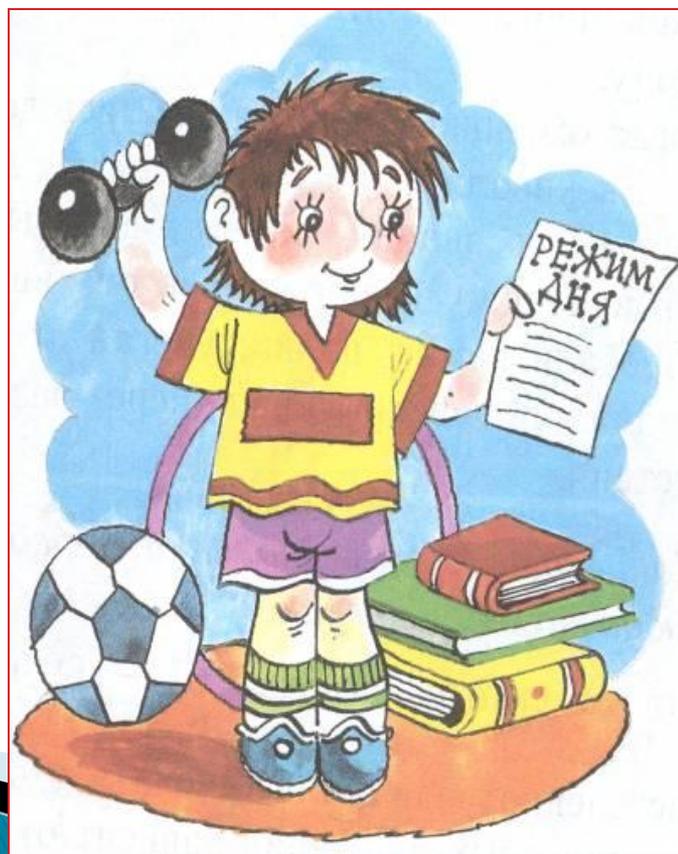




От простой воды и мыла  
У микробов тают силы



Помни твердо, что режим  
Людям всем необходим.



# Здоровое питание

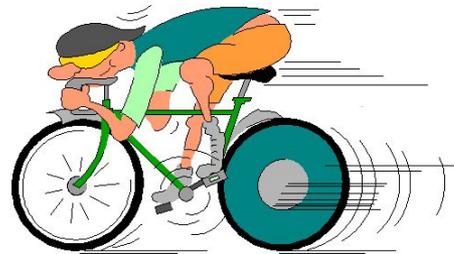
<u>Разнообразное</u>	<u>Однообразное</u>
Богатое фруктами и овощами	Богатое сладостями
Регулярное	От случая к случаю
Без спешки	Второпях

Прежде, чем за стол мне сесть.  
Я подумаю, что съесть

*Не  
увлекайтесь!*



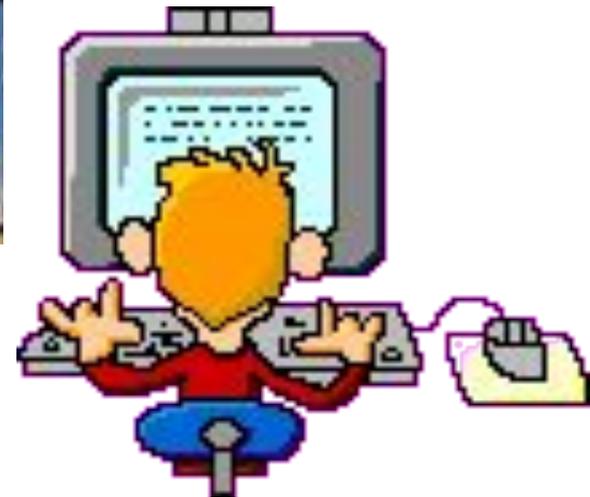
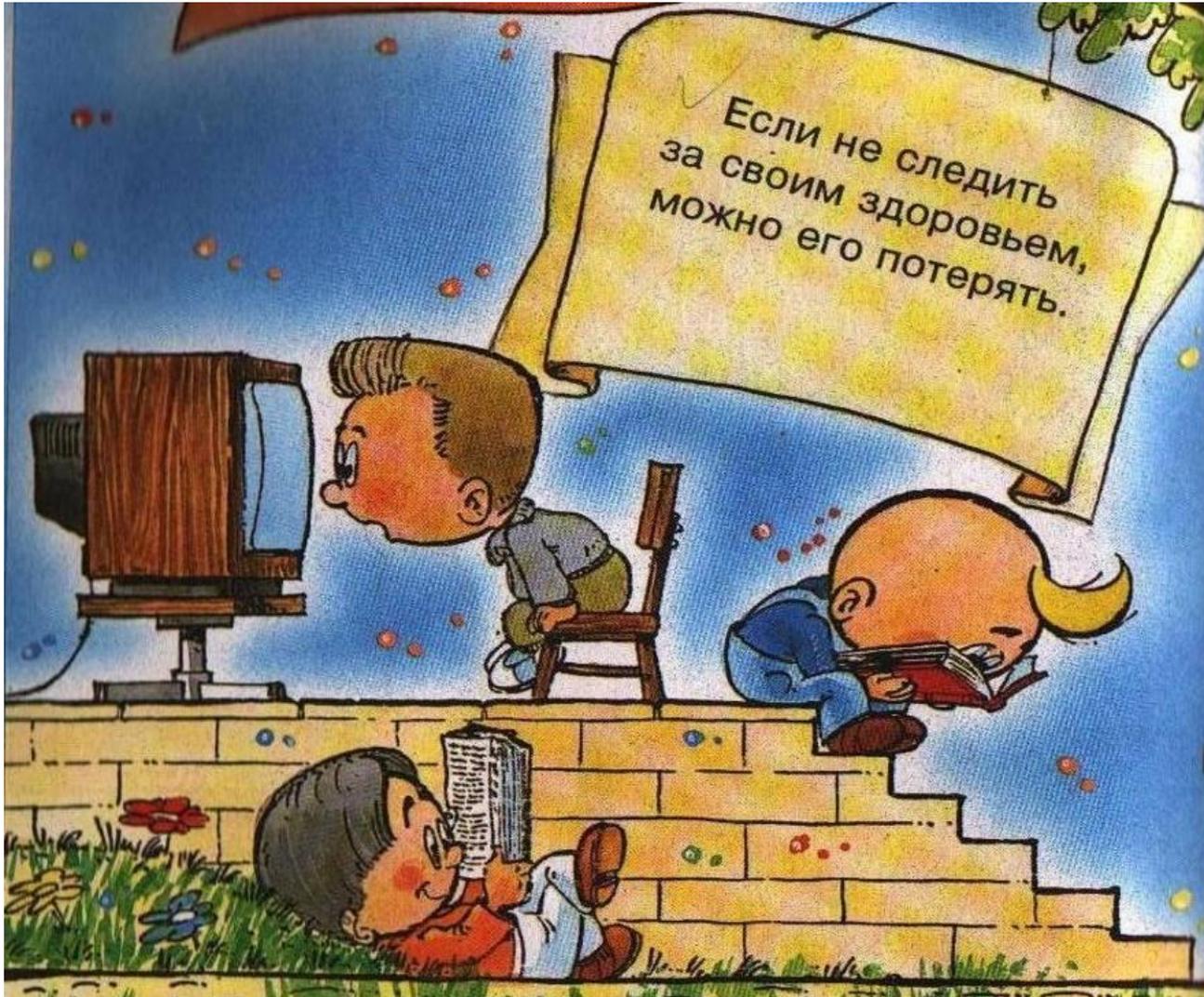
# Мы со спортом дружим, Спорт нам очень нужен!



*Привычка* –это склонность  
или поведение, ставшее для  
кого-то постоянным  
действием.

**Полезные привычки** – образ действий, который сохраняет и укрепляет здоровье.

**Вредные привычки** - образ действий, который ухудшает и разрушает здоровье.





**Занимайся  
спортом!**

**Соблюдай  
чистоту!**

**Здоровый  
Образ  
Жизни**

**Правильно  
питайся!**

**Соблюдай  
режим дня!**

**Не имей  
вредных  
привычек!**





# Домашнее задание:

- 1) Сделать рисунок на тему ЗОЖ на альбомном листке.
- 2) Написать пословицы и поговорки о здоровье на этом же листке, с обратной стороне.