

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ



- 1. Что такое здоровье?
- 2. В чем ценность нашего здоровья?
- 3. Как сберечь наше здоровье?
- 4. Правила здоровой жизни.



ВЫБЕРИТЕ СЛОВА ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА:

красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый



Здоровый человек - богатый человек!





Здоровье

Режим
дня

Занятия
физкультурой,
спортом

Рациональн
ое
(правильное
питание)

Отсутствие вредных
привычек

Окружающая
среда

Режим дня школьника



- **7.00** Подъем
- Заправка кроватей, умывание
- Зарядка
- Завтрак
- Сбор в школу
- Дорога в школу
- Учеба
- Дорога домой и прогулка
- Свободное время, посещение «кружков»
- Домашнее задание
- Помощь по хозяйству
- Ужин
- Свободное время
- **21.00** Сон
-

**ЛЮДИ С САМОГО РОЖДЕНИЯ
НЕ МОГУТ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ**



ДВА УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

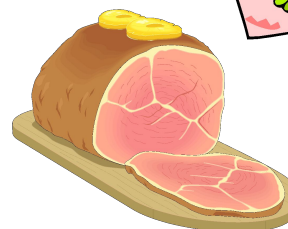
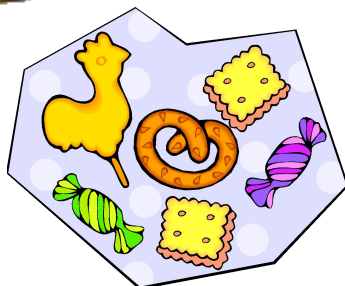


умеренность

разнообразие

ПОЛЬЗА

вред

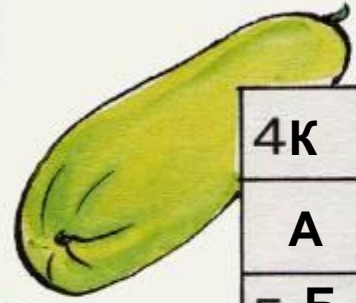




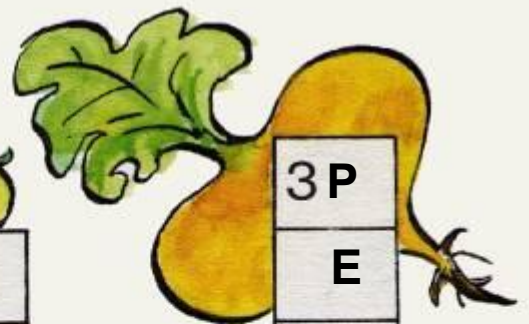
1	Я	Б	Л	О	2	К	О
---	---	---	---	---	---	---	---



А
П
У



4	К
А	



3	Р
Е	
П	



5	Б	А	Н	А	Н
---	---	---	---	---	---



7	Л
К	

6	С	Л	И	В	А
---	---	---	---	---	---



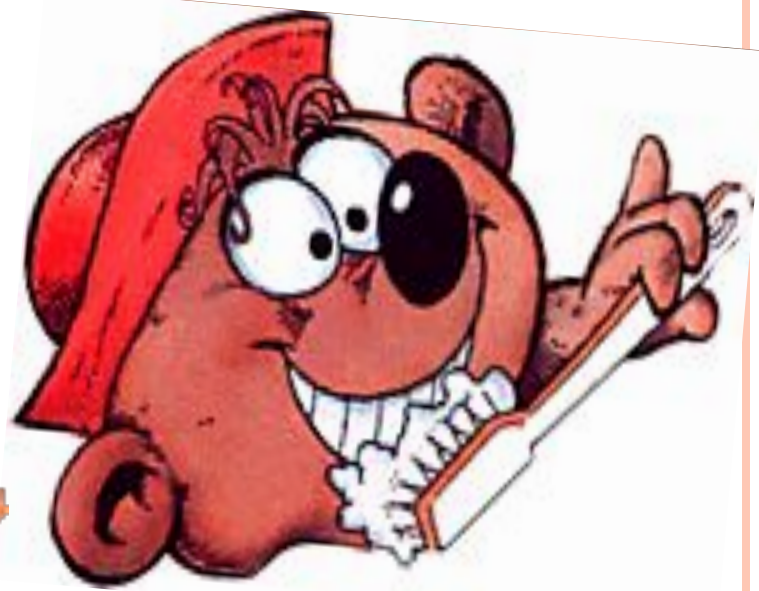
А
Ч
О

8	Г	Р	У	Ш	А
---	---	---	---	---	---

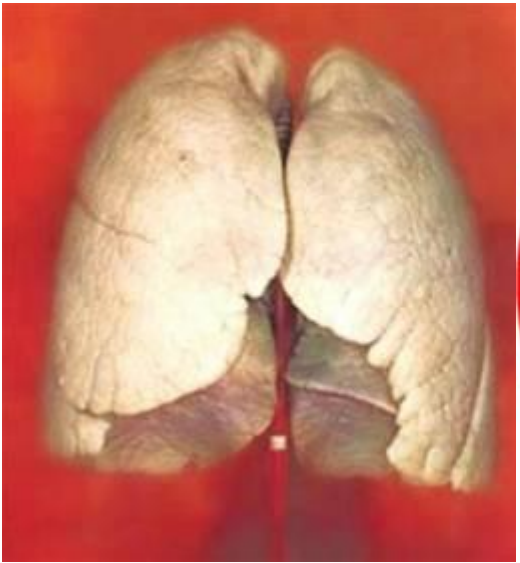
9	С	И	В	И
---	---	---	---	---



11	А	Н	А	Н	А	С
----	---	---	---	---	---	---



Healthy



osis



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ВЫВОД:



Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**«Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.»**



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.
Расскажи о своем любимом блюде.

Чем оно полезно?

СПАСИБО ЗА УРОК !

Будьте здоровы!!!

