

# Здоровый образ ЖИЗНИ

3 класс



Окружающий мир, УМК «Школа России»

900igr.net

Презентацию подготовила Шагабиева Нурия Миннахметовна, учительница начальных классов  
МОУ НОШ деревни Трыш Кукморского района РТ



**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**Здоров будешь \_ всё добудешь.  
Здоровье не купишь \_ его разум дарит.  
Здоровьем слаб, так и духом не герой.  
Не рад больной и золотой кровати.  
У кого болят кости, тот не думает о гости**



Ухаживать за зубами:

• Мыть руки перед едой:

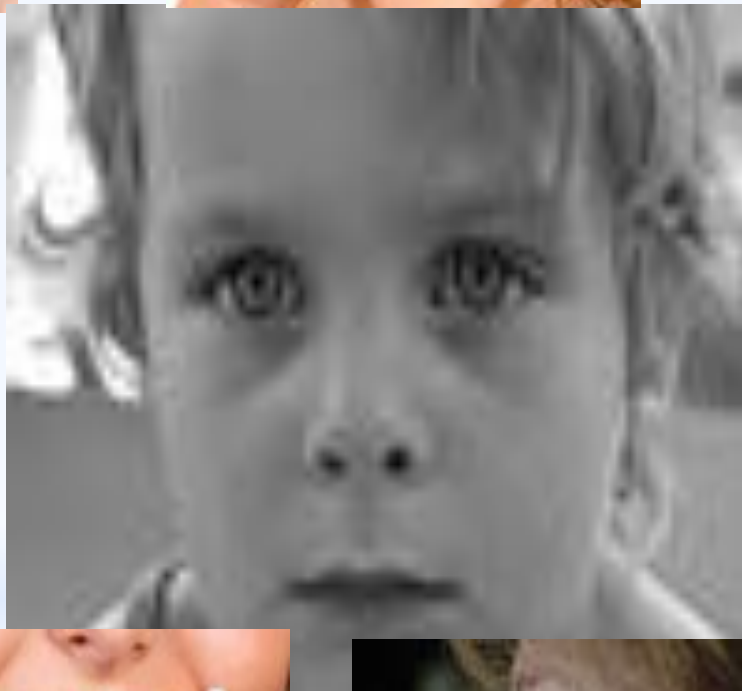
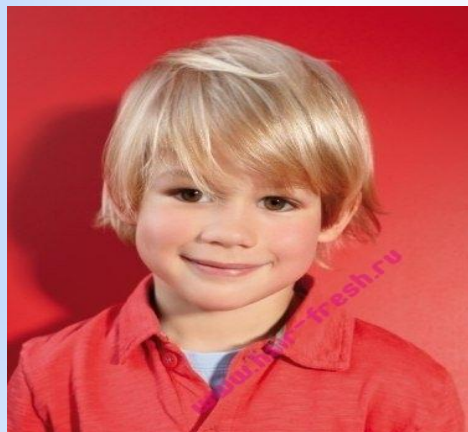
• Не реже одного раза в неделю мыться горячей водой:

## Правила личной гигиены

• Ухаживать за ногтями и волосами:

Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.

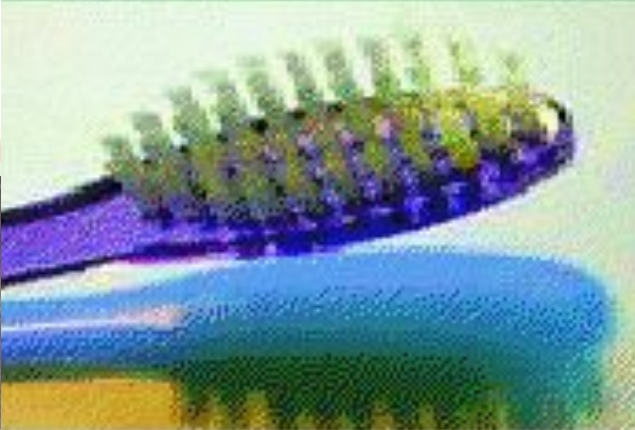






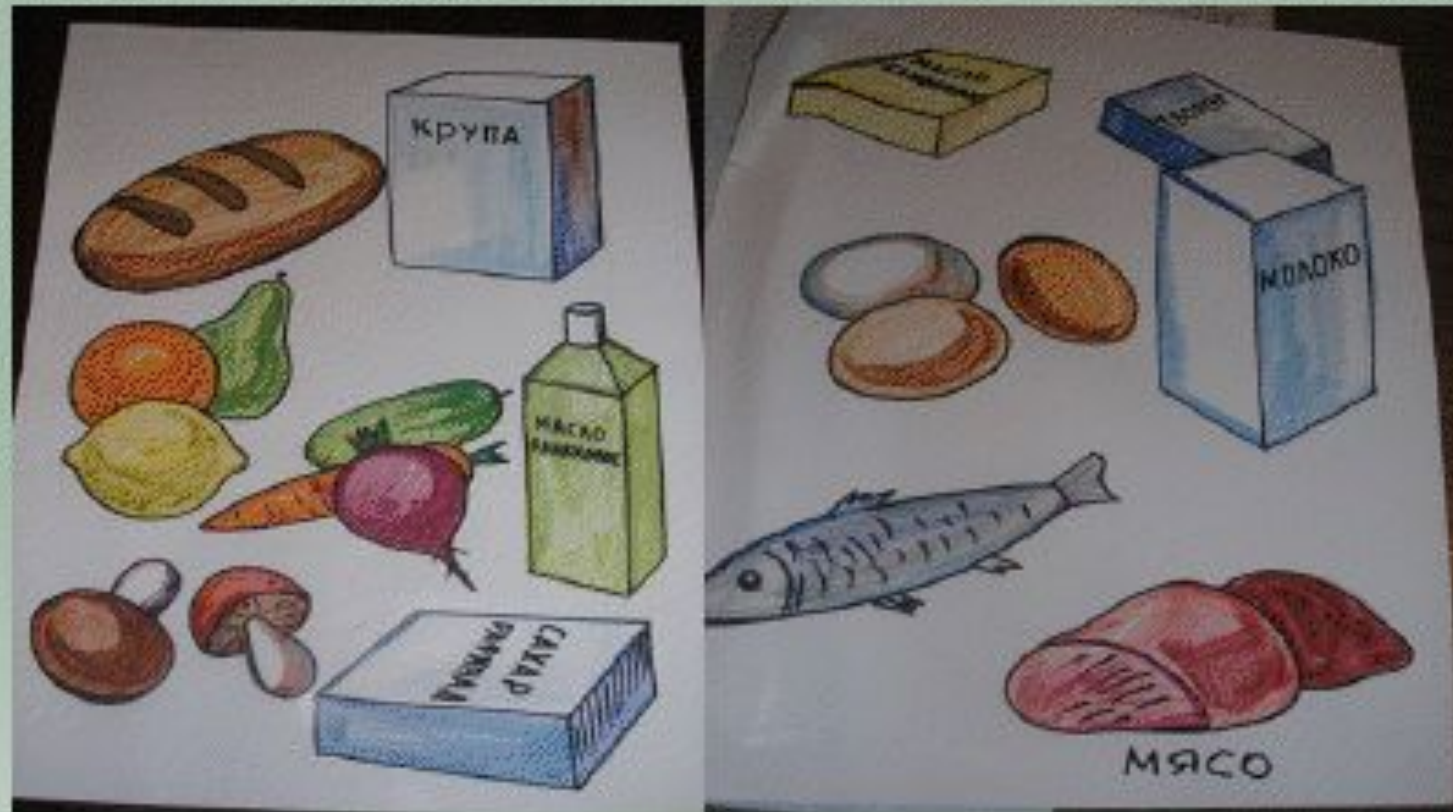


# Предметы личной гигиены:





# Правильное питание: разнообразное

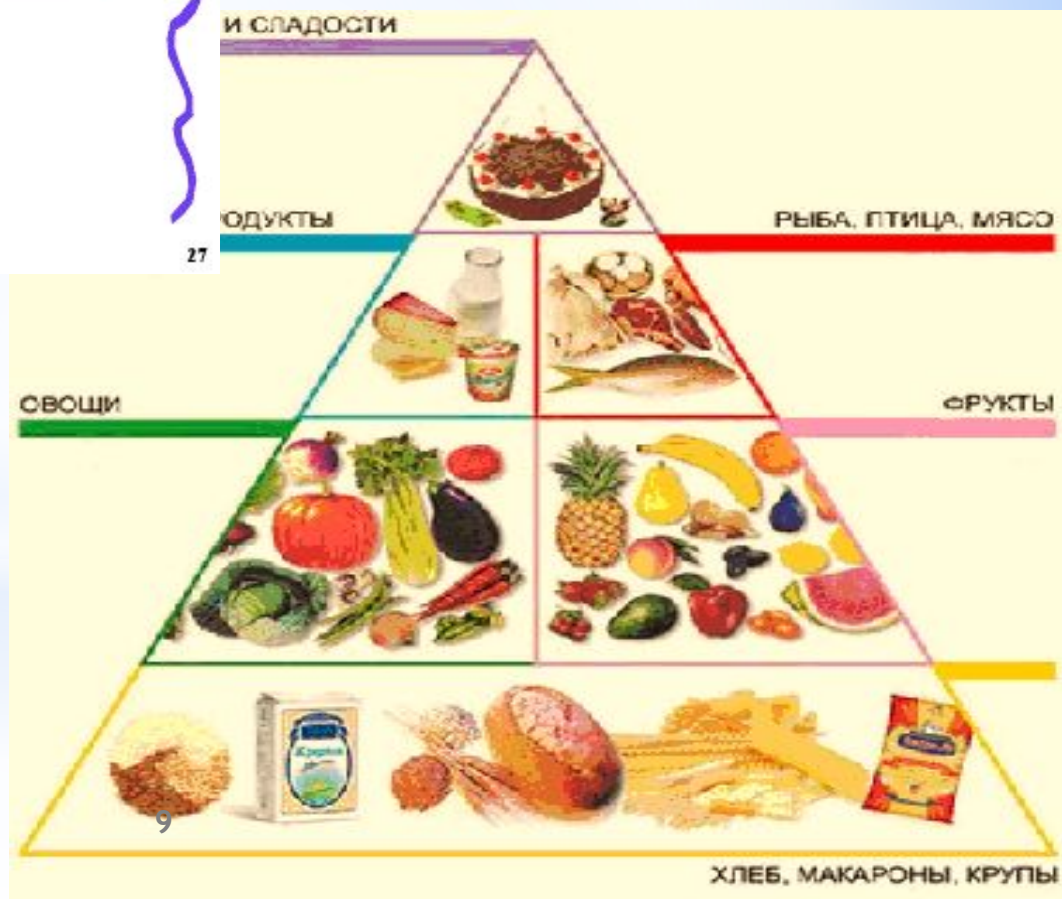




# ГИГИЕНА ПИТАНИЯ:

Соблюдения режима питания. Есть в определенное время 4 -5 раз в день

Употреблять, если есть возможность, больше овощей и фруктов.





Закончите фразу:

Чистить зубы надо ...

Перед едой нужно ...

Во время еды нельзя ...

Никогда не ешь невымытые ...



# Сочетай труд и отдых.

## Режим дня:

1. Подъем в 7.00
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



## ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

---



**Чтоб сильным и здоровым быть,  
в спортивный зал надо ходить!**

# Больше двигайся.







**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**

13

A colorful poster with a red border. At the top center is a gold trophy in a blue circle. Below it, the text "СПОРТ — ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!" is written in large, bold, red letters. The poster features four cartoon animals: a yellow cat with a pink dress and tennis racket, a blue rabbit running, a blue bear with a soccer ball, and an orange fox on skis. The background is yellow with a blue border at the bottom containing small icons of various sports.

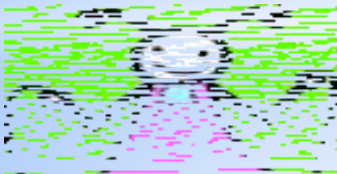
# ПОСЛОВИЦЫ О СПОРТЕ

*\_ В здоровом теле - здоровый дух.*

*\_ Быстрого и ловкого болезнь не догонит.*

*\_ Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

*\_ Движение - это жизнь!*







Движение - это жизнь"



## Наш друг - физкультура







**Не заводи вредных привычек**



- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни



**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

# Здоровый Образ Жизни.

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**





**СМОТРИ**  
**В БУДУЩЕЕ**



**ЖИВИ**  
**НАСТОЯЩИМ!**

# Будьте здоровы!





# Интернет-ресурсы

<http://todnb.ru>

[http://allforchildren.ru/kidfun/riddles\\_bath.php](http://allforchildren.ru/kidfun/riddles_bath.php)

<http://festival.1september.ru>

[www.vsezagadki.ru](http://www.vsezagadki.ru)<http://gondak.blogspot.com>

<http://www.4stupeni.ru>

<http://photo.qip.ru/search/result/?search=шампунь+рисунки&act=photo&page>

<http://medical-faq.ru/page/56/>

<http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Obraz-zhizni/015-Osnovnye-sostavljajuschie-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

<http://900igr.net/prezentatsii/obg/Bolezni/001-Zdorovyj-obraz-zhizni.html>

[http://www.shedevry-kyhni.ru/osnov\\_ingredienty/](http://www.shedevry-kyhni.ru/osnov_ingredienty/)

<http://festival.1september.ru/articles/506104/>

<http://novigodpozdrav.ru/zimnie-uzory-na-stengazete.html>

<http://www.sunhome.ru/cards/17307>

[www.vsezagadki.ru](http://www.vsezagadki.ru)

[http://allforchildren.ru/kidfun/riddles\\_bath.php](http://allforchildren.ru/kidfun/riddles_bath.php)

<http://www.mayak.sbor.net/index.php?module=articles&func=view&ptid=11&catid=91&sort=title&startnum=111>

<http://www.gym6-galat.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=4643>

<http://mvd.tatarstan.ru/index.htm/news/tape/?page=201>

<http://www.sbor.ru/news/?page=1&id=5459>

<http://www.labirint.ru/books/307089/>

<http://molodoy.tomsk.ru/blogs/1/latest-149.html>

<http://www.zdorlife.ru/page-id-17.html>

<http://yasnji.livejournal.com/300293.html>

<http://sch21.hut.ru/p46aa1.html>

<http://www.edu.cap.ru/?t=hry&eduid=4200&hry=./4045/17079/17080/20822>

<http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Ves-rantsa/005-Obekt-issledovanija-uchaschijsja-nachalnoj-shkoly.html>

<http://900igr.net/prezentatsii/okruzhajuschij-mir/Uroki-zdorovja/001-Formirovanie-ZDOROVOGO-OBRAZA-ZHIZNI.html>

<http://festival.1september.ru/articles/561259/>