

Жить здорово-здорово!



Выполнила: Минакова Диана, ученица 6 «В» класса,
МБОУ гимназии «УВК №1»
Учитель: Маришина Елена Тихоновна.

Укрепляя здоровье становимся успешными?

Цель:

1. Познакомить учащихся с правилами сохранения здоровья
2. Объяснить значимость каждого правила.
3. Доказать необходимость выполнения правил для сохранения здоровья.



Правила здорового образа жизни

- **Режим дня**
- **Гигиена**
- **Закаливание**



Режим дня

С помощью режима дня ты будешь высыпаться, хорошо себя чувствовать

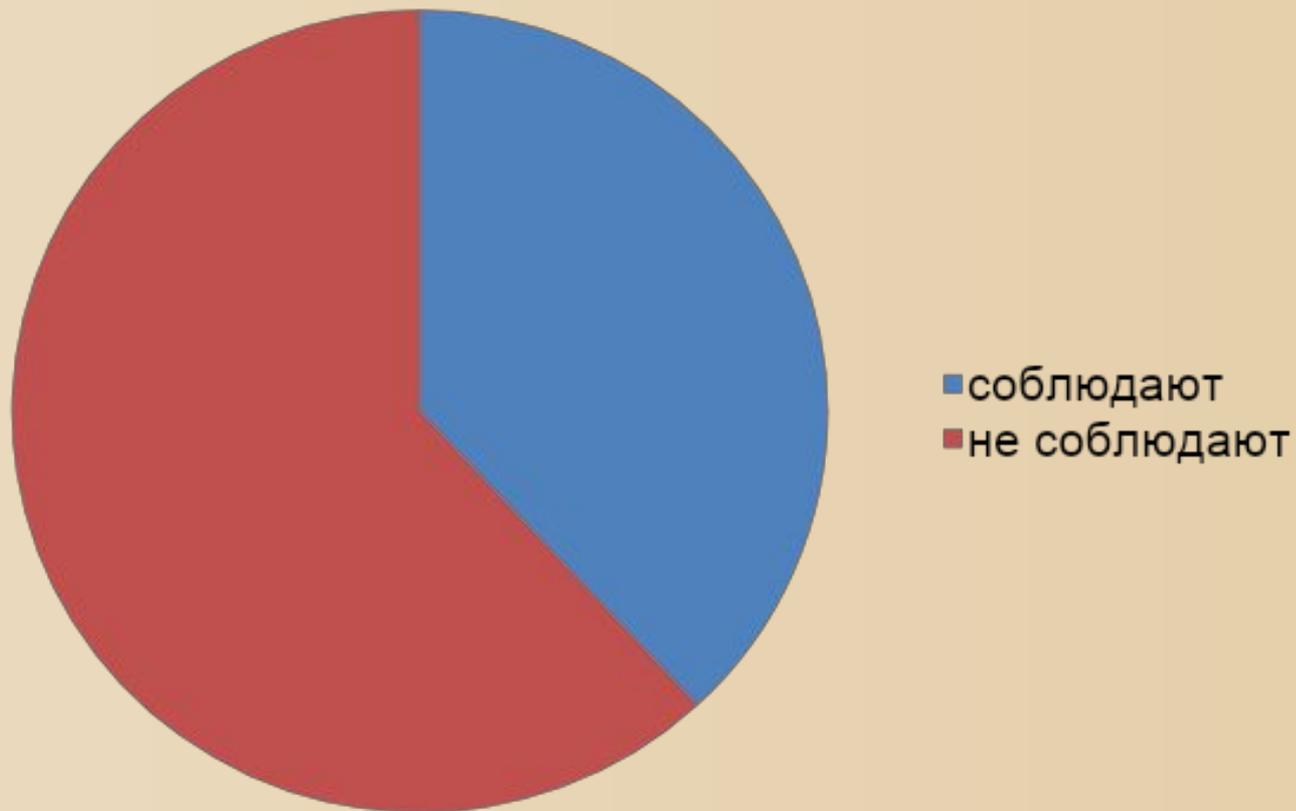
- Подъем, зарядка
- Гигиенические процедуры
- Завтрак
- Школа
- Обед
- Прогулка
- Выполнение домашнего задания
- Свободное время
- Душ
- Сон



Попробуйте выполнять правила режима дня.
Вы стали себя лучше чувствовать?

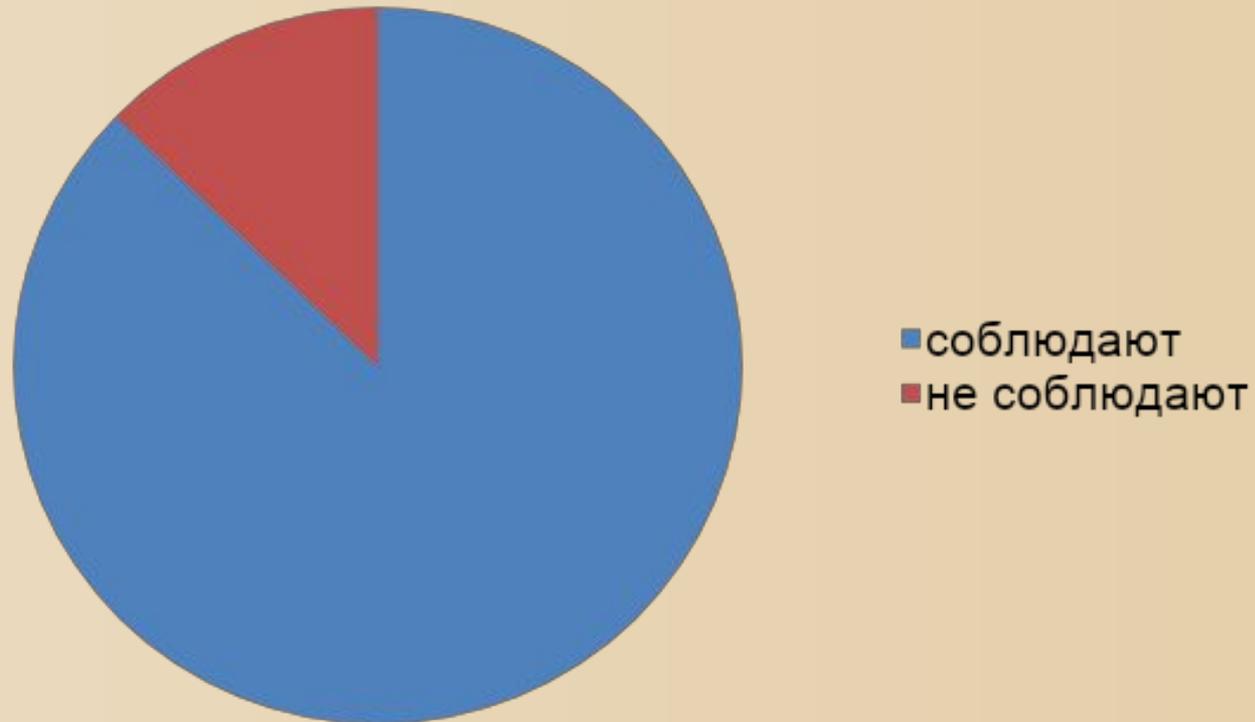


Беседуя с одноклассниками, выяснили, сколько человек соблюдают Режим дня? Были удивлены.



Объяснили значимость Режима дня.
Предложили составить каждому индивидуальный Режим дня
и очень постараться соблюдать его в течение месяца.

При повторном опросе результаты нас порадовали.



Мои одноклассники поделились впечатлениями..
*«Что изменилось в твоей жизни, когда ты соблюдал
Режим дня?»*

**У меня появилось
немного свободного
времени.**
Сергей П.

**У меня появилось
время для занятия
любимым делом.**
Анна К.

**Я стала успевать
делать уроки.**
Мария П.



**Я просто стал
высыпаться.**
Матвей М.

**Я стал приветливее
по утрам.**
Максим Д

**Я спокойно
успеваю гулять с
собакой.**
Ирина К.

Гигиена

- **Мыть руки перед едой**
- **Чистить зубы утром и вечером**
- **Менять зубную щетку раз в 3 месяца**
- **А какие вы знаете правила гигиены?**



Закаливание

- **Соблюдение режима дня, правил гигиены и необходимость закаливания влияет на сохранение здоровья.**
- **Закаляться нужно постепенно. При закаливании нужно начинать обливаться водой комнатной температуры, а потом постепенно уменьшать градус. Температуру можно уменьшить максимум до 15-18 градусов.**

А вы готовы закаляться?



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

