

1. **Что такое витамины ?**
2. **Какие продукты богаты витаминами?**
3. **Как хранить продукты чтобы они не портились?**
4. **Человек всеяден?**



Тема урока



От кого зависит ТВОЙ режим дня




Помни твердо, что режим
людям всем необходим!



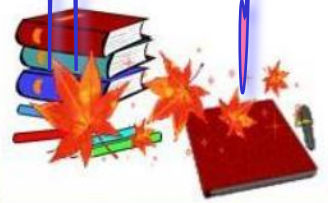
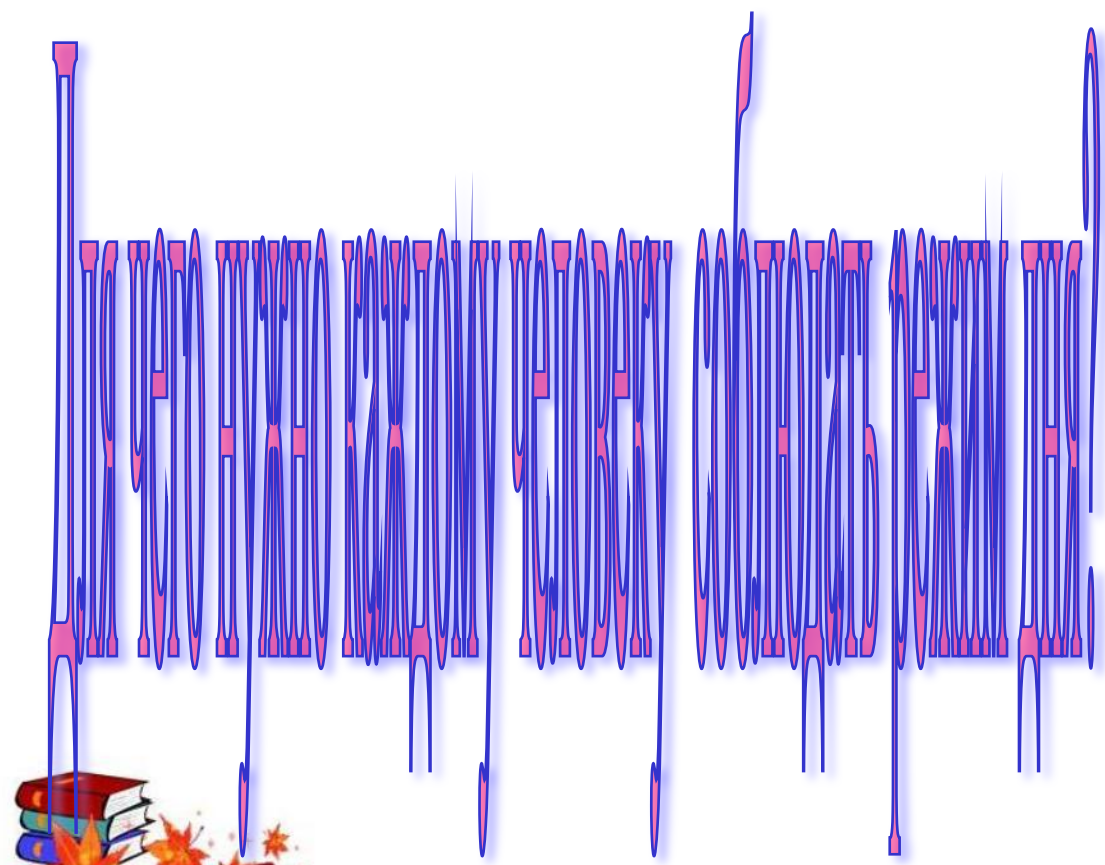
Что такое
режим?





Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.





Советы врача:



Врач педиатр

Дереча Л.А.



«Соблюдайте режим дня!»

- ◆ это поможет укрепить физическое и психическое здоровье;
- ◆ повысит работоспособность в течение дня;
- ◆ создаст условия для активного отдыха.

Рекомендации:

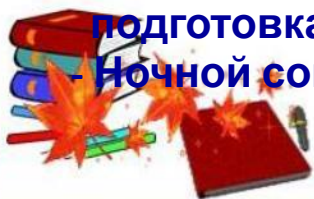
- ❖ выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- ❖ старайся есть в одно и то же время;
- ❖ приучи себя просыпаться и ложиться в одно и то же время;
- ❖ больше гуляй на свежем воздухе;
- ❖ во время приготовления уроков устраивай перемены;
- ❖ не забывай помогать родителям!



Режим дня школьника



- Подъем
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика
- Завтрак
- Дорога в школу
- Пребывание в школе
- Дорога из школы
- Обед
- Послеобеденный отдых, сон
- Прогулка, подвижные игры на воздухе
- Полдник
- Приготовление уроков
- Работа по дому
- Ужин
- Вечерняя прогулка
- Свободное время (занятия по интересам)
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
- Ночной сон



Наши помощники в сохранении здоровья



- 1. Режим дня**
- 2. Правильное питание**
- 3. Личная гигиена**
- 4. Движение и
закаливание**



**Чистота -
добудешь.**

все



**Быстрого и ловкого
дарит.**

его разум

**Здоровье не купишь,
здоровья.**

залог

**Здоровым будешь,
догонит.**

болезнь не



Домашнее задание:



**В учебнике стр.66-69,
читать, ТПО 60, 61, 62.**





Соблюдай режим труда и
быта -
здоровье будет крепче
гранита

