

Окружающий мир

3 класс

ТЕМА:

**Здоровый образ**

**ЖИЗНИ**

Подготовила: учитель начальных  
классов Лунова Ю.В.

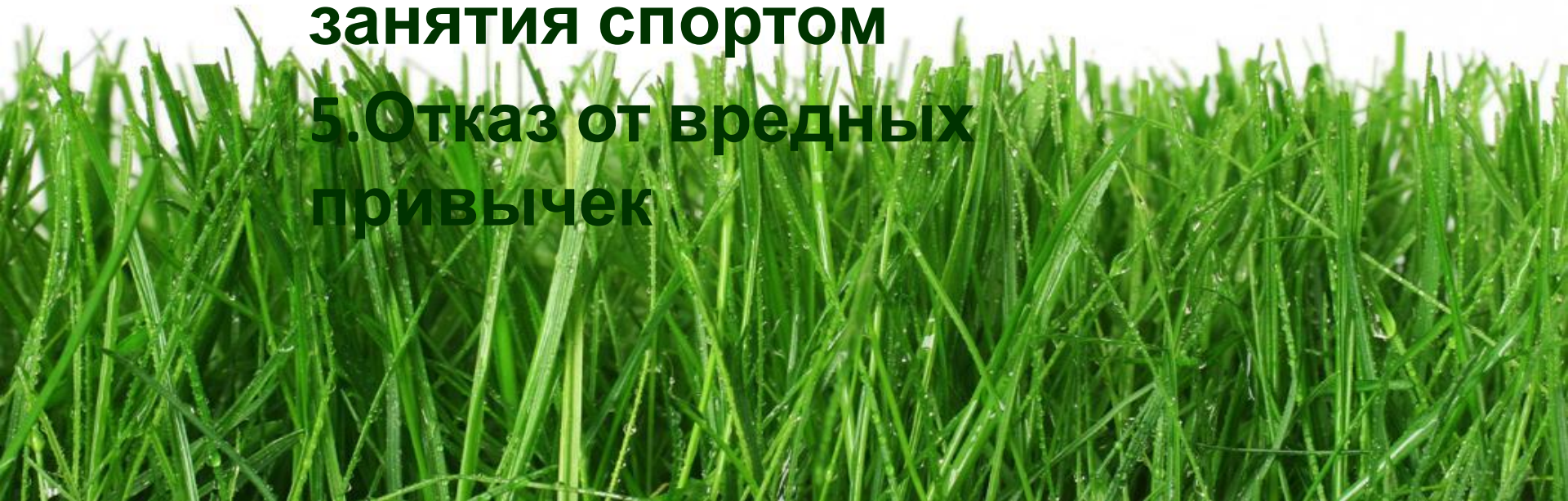
# **Здоровье сгубишь – новое не купишь**

Как вы понимаете эту поговорку?



# **Правила здорового образа жизни:**

- 1. Гигиена**
- 2. Правильное питание**
- 3. Правильный сон**
- 4. Активный отдых,  
занятия спортом**
- 5. Отказ от вредных  
привычек**



# Гигиена



**Умываться утром, вечером и в течение дня по необходимости. И не забывайте мыть руки с мылом!**



**Чистить зубы не реже двух раз в день, а лучше  
– после каждого приёма пищи**



**Ежедневно мыть уши, чистить, но не ватной палочкой, а скрученной в жгутик ватой**



**Следить за чистотой и опрятностью волос**

# Правильное питание



**Какое питание является полезным, а какие продукты - вредными для нашего организма?**





**Овощи, фрукты, ягоды,  
фрукты – богаты витаминами  
и приносят пользу нашему  
организму**



**Газировка, чипсы, сухарики,  
копчёности, сладости в  
большом количестве – всё  
это наносит нашему  
организму ВРЕД!**

## **Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"**

**...Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

**История кока-колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.**

**Положите в тарелку с кока-колой стейк - и через 2 дня вы его там не найдете.**

**Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в унитаз и не смывайте в течение часа.**

**Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока-колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока-кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли**



# Правильный сон

**Сон положительно влияет на организм человека. Раньше утверждалось, что ребенку необходимо спать 10-12 часов, подростку – 9-10 часов, взрослому – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Главное – человек не должен чувствовать усталость после сна, а быть бодрым весь день.**



# Занятия спортом







# Физкультминутка



# Что вредит нашему здоровью?



**Вредные привычки**



# Курение



Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, почки и другие органы человека.

# Алкоголь



**Алкоголь вызывает тяжёлые заболевания,  
психические расстройства и преждевременную  
смерть человека**

# Сидячий образ жизни



У тех, кто много сидит, появляются такие заболевания как **остеохондроз, сколиоз, геморрой**. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**.



**Давайте вести  
здоровый образ  
жизни!**

**Будьте здоровы!**