

Идентификатор: 270 - 327 - 625

Автор: Галимова Л.А., учитель - дефектолог КС (К) ОШ № 76 VIII вида.

# Здоровье Человека

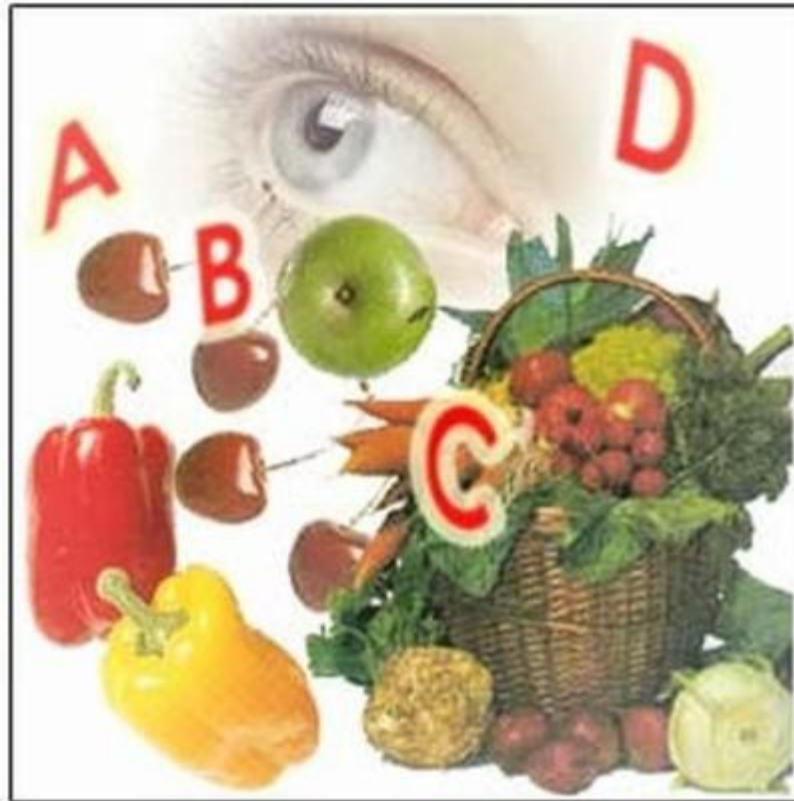
Урок по природоведению

# \* Соблюдение чистоты



**\* Здоровье человека  
складывается из  
следующих правил:**

# \* Правильное питание



# \* Чередование работы и ОТДЫХА





# \* Закаливание организма



# \* Занятия спортом

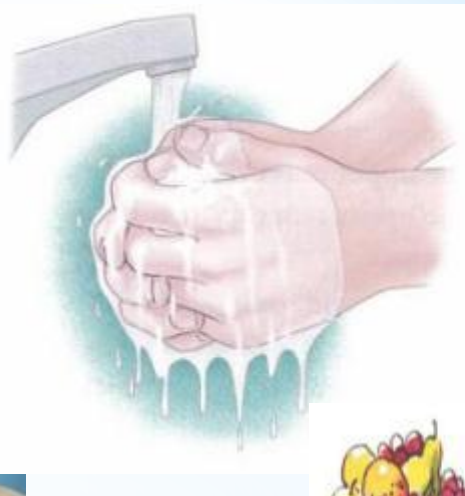


\* Отказ от вредных привычек





# \* Привычки





# \* Игра «Выбери привычку»:

- \* спать с открытой форточкой
- \* - обманывать
- \* - разговаривать во время еды
- \* - умываться
- \* - делать ежедневную зарядку
- \* - чистить зубы
- \* - пропускать уроки
- \* - грызть ногти
- \* - говорить правду

# \* Самостоятельная работа:

\* Читать лежа в постели

\* Долго сидеть у компьютера или телевизора

\* Разговаривать во время еды

\* Употребление табака, алкоголя, наркотиков

\* Малоподвижный образ  
жизни

\* Плохая циркуляция крови



**ЗДОРОВЬЕ**

\*Тренинг



# \* Самостоятельная работа

Как вы считаете, что можно посоветовать  
тому, кто хочет избавиться от вредной  
привычки?



# \* Мой план избавления от вредной привычки

\* Вредная привычка, от которой я хочу избавиться

---

\* Время для работы над собой

---

Укажи срок, время

\* Мне понадобится помощь

---

Укажи человека

\* Я должен (должна) сделать

---

\* Избавившись от привычки, я

---



Будьте здоровы!

