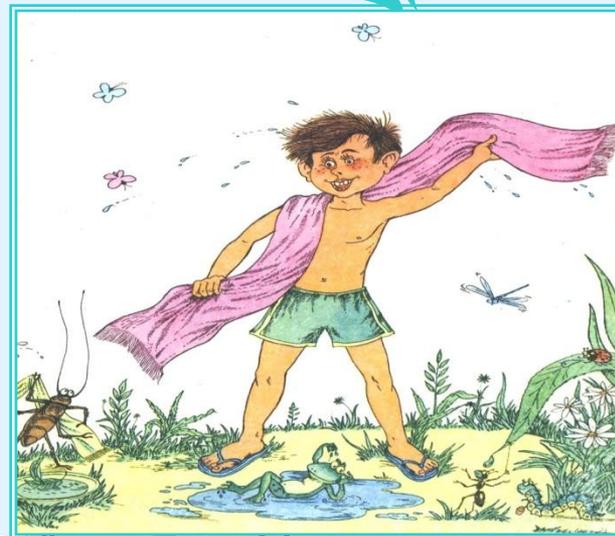


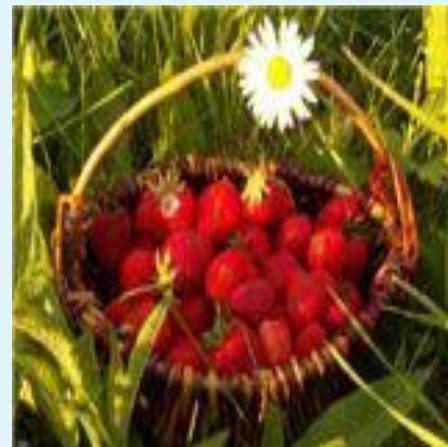
# Если хочешь быть здоров – правильно питайся и закаляйся!

«В здоровом теле – здоровый дух»



МБОУ «ООШ «№36» города Анжеро-Судженска

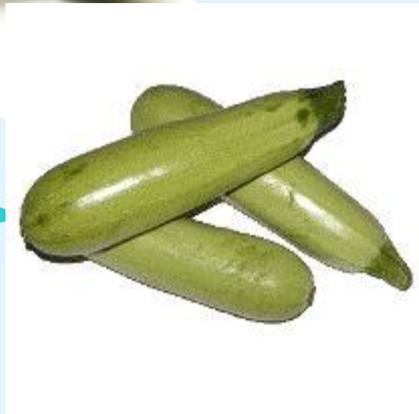
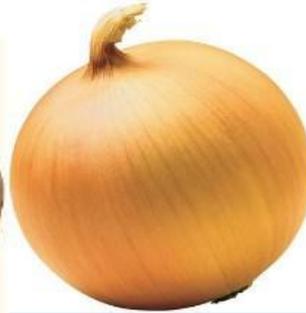
Урок здоровья для 1 «Г» класса Батрханова Е.М.



## Витамины



# Продукты



# Здоровое питание



# Каша-пицца наша



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

# Физминутка

**Электронные физминутки  
для глаз**



# Средства гигиены



# Уход за зубами





Чего делать нельзя!!!!

Нельзя есть грязными руками!



Разговаривать во время еды!

Есть невымытые овощи!



# Что делать нужно!!!



загорание

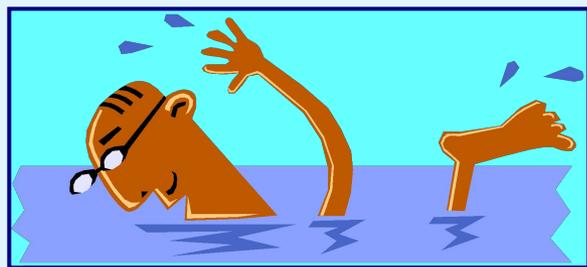


хождение  
босиком

## Формы закаливания



прогулки на  
свежем воздухе



купание в водоеме



обливание

# Режим дня

1. Встань в семь утра. Сходи в туалет. Сделай зарядку. Умойся и оботрись или прими душ. Почисти зубы, оденься. Не спеша позавтракай, вымой за собой посуду.
2. Дорога в школу – своеобразная прогулка.
3. Уроки в школе.
4. Прогулка, подвижные игры.
5. Обед.
6. Самоподготовка (Внеурочная деятельность)
7. Прогулки, экскурсии, игры.
8. Мероприятия: клубный час, беседы, посещение кружков и секций. (Игра в компьютер не более часа)
9. Полдник.
10. Занятия по интересам.
11. Ложиться спать не позднее 22 часов

**Я здоровье сберегу,  
сам себе я помогу!**



**МОЛОДЦЫ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**