

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

Физминутка

**Электронные физминутки
для глаз**



Средства гигиены



Уход за зубами





Чего делать нельзя!!!!

Нельзя есть грязными руками!



Разговаривать во время еды!

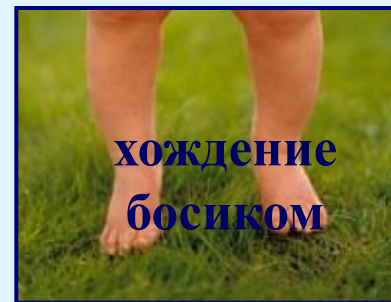
Есть невымытые овощи!



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!