

Здоровый образ ЖИЗНИ

МОУ Староюмралинская СОШ

Учитель начальных классов

Тимергалиева Ф. А.

Цели

- **ознакомить с правилами здорового образа жизни;**
- **формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;**
- **воспитывать заботливое, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.**

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



Продолжите высказывания:

- Пищевод, желудок, кишечник – это... (пищеварительная система).
- Носовая полость, трахея, бронхи образуют... (дыхательную систему).
- Нервная система состоит из... (головного мозга, спинного мозга, нервов).
- Сердце и кровеносные сосуды – это... (кровеносная система).
- Орган зрения глаза



СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ГИГИЕНУ.



Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня.



Подъём
7.00



Зарядка
7.10

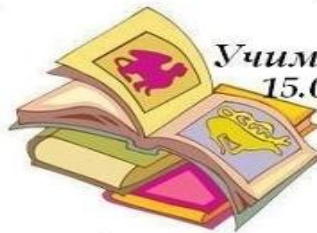


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой
12.50



Ужин 19-00
Отдых 19-30



Сон
10.30

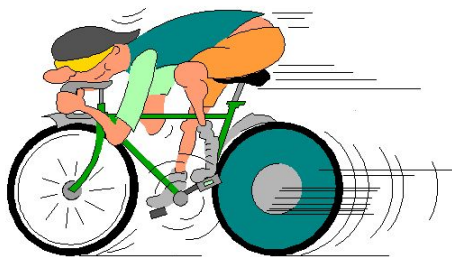
Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.



Не увлекайтесь!



**Будешь заниматься спортом –
будешь красивым.**



Здоровье – это состояние нашего организма





**заниматься
спортом**

**быть
бодрым**

**Быть
здоровым**

**правильно
питаться**

**Соблюдать
режим дня**

**гулять на
свежем
воздухе**

В презентации использованы материалы с сайтов:

- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://www.viri.rdf.ru>