

# 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

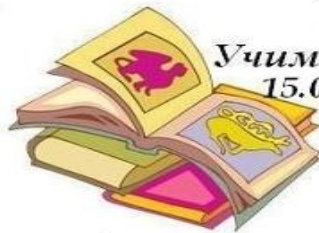


Умывание  
7.25

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

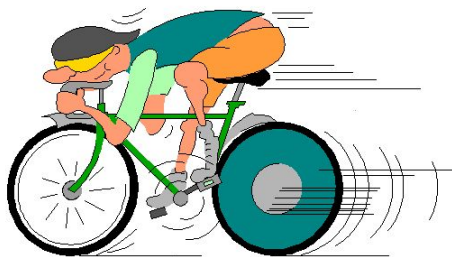
**Правильное питание  
– условие здоровья, неправильное –  
приводит к болезням.**



**Не увлекайтесь!**



**Будешь заниматься спортом –  
будешь красивым.**





# Здоровье – это состояние нашего организма



A close-up photograph of a vibrant pink flower with a bright yellow center. The flower is the central focus, with its petals showing delicate textures and colors ranging from light pink to deep magenta. The background is softly blurred, showing other similar flowers and green stems. Overlaid on the image are several lines of text in a bold, black, sans-serif font, arranged in a circular pattern around the flower's center. The text provides health and lifestyle advice.

**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>