



Вести **здоровый образ жизни** - это значит жить по правилам сохранения и укрепления здоровья и следовать им не от случая к случаю, а постоянно.





**Режим – это
распорядок дел,
действий, которые
вы совершаете в
течение дня. Режим
помогает нам
сохранить
здоровье.**

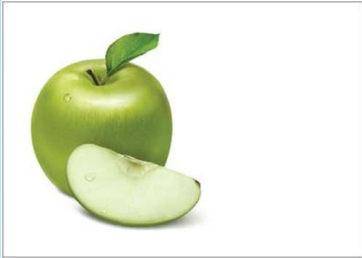
- * 7.00 - 8.00 - подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак
- * 8.00 - 13.10 - занятия в школе
- * 13.30 - 16.00 - отдых, прогулка, занятия по интересам
- * 16.00 - 17.30 - приготовление уроков
- * 17.30 - 18.30 - отдых, помощь по дому
- * 18.30 - 19.10 - ужин
- * 19.10 - 20.40 - свободное время: чтение, игры дома
- * 20.40 - 21.00 - подготовка ко сну
- * 21.00 - сон

 **Режим дня**



* Меню Карлсона:

- * 1. Торт
- * 2. Лимонад
- * 3. Чипсы
- * 4. Варенье
- * 5. Кока-кола



* *Правила гигиены*

- * Перед едой обязательно ...
- * Во время еды нельзя...
- * Никогда не ешьте
немытые...
- * Чистить зубы надо ...

Как ухаживать за зубами

- * Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером.
- * Пользуйтесь только своей зубной щеткой.
- * После еды всегда полощите рот тёплой водой.
- * Не грызите зубами орехи, сахар, твердые конфеты.
- * Не ешьте много сладкого.
- * Не менее двух раз в год проверяйте состояние зубов у врача.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье?

- заниматься спортом;
- закаляться;
- правильно питаться;
- соблюдать режим дня;
- соблюдать личную гигиену;
- вести здоровый образ жизни;
- проходить профилактические осмотры у врачей-специалистов;
- чаще бывать на свежем воздухе...



* Выбери характеристику здорового человека

* Красивый

* Сутулый

* Сильный

* Ловкий

* Бледный

* Румяный

* Стройный

* Толстый

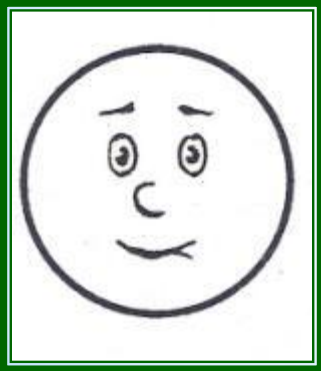
* Крепкий



РЕФЛЕКСИЯ



Вы считаете, что урок прошёл для вас плодотворно, с пользой. Вы готовы здоровому образу жизни.



Вы считаете, что вы не всё поняли, еще нужна помощь.



Вы считаете, что было скучно на уроке, вы ничего не запомнили.