

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





## 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…

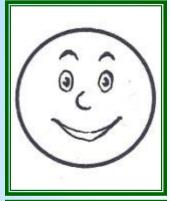
# \*Выбери характеристику здорово<u>го человека</u>

- \*Красивый
- \*Сутулый
- \*Сильный
- \*Ловкий
- \*Бледный

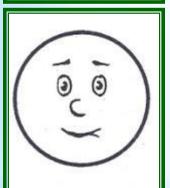
- \*Румяный
- \*Стройный
  - \*Толстый
  - \*Крепкий



# Pagpinersens



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.