

Тема:

**Здоровый образ жизни.
Урок окружающего мира
в 3 классе**

Шустова

Марина Ростиславовна

МБОУ «СОШ № 27

им. В.Ф.Маргелова»

г. Симферополь



Береги здоровье смолоду.



Соблюдение
режима дня

Правильное
питание

**Здоровый образ
жизни**

Нет вредным
привычкам

Правильная
организация
отдыха и труда

Зарядка,
спорт,
закаливание

Соблюдение
правил гигиены

Сочетай труд и отдых!



Третьеклассники заняты не меньше взрослых. Учёба в школе, выполнение домашних заданий-серьёзный труд. Надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

Но не увлекайся чересчур телевизором, видео и компьютерными играми. Включай в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

Сочетай труд и отдых

Учёба в школе,
выполнение
домашних
заданий –
серьёзный труд.
Надо чередовать
труд с отдыхом.



**«Делу время –
потехе час»**



Сочетай труд и отдых

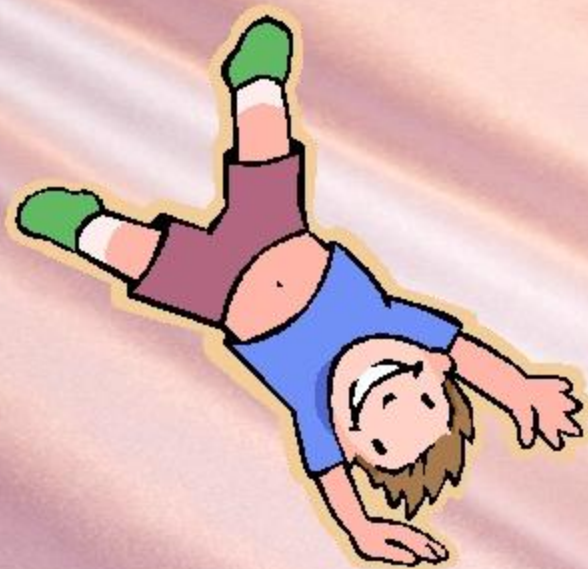


Телевизор, видео и компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайся ими чересчур! Это вредно, особенно для нервной системы и зрения.

Если плохая погода, то можно почитать интересную книгу.



Сочетай труд и отдых



Обязательно во время отдыха должны быть прогулки, игры на свежем воздухе. Твой организм окрепнет, закалится и ты не будешь болеть.



Пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо
быть всегда здоровым.

Овощи – кладовая здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Кто вино любит, тот сам себя погубит.

МЫ ЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ



- « Наше здоровье в наших руках».
- Только от нас зависит будем ли мы здоровы, жизнерадостны, счастливы



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

Памятка

1. Соблюдай чистоту!
2. Правильно питайся!
3. Сочетай труд и отдых!
4. Больше двигайся!
5. Не заводи вредных привычек!