

Тема урока:

***«Если хочешь быть
здоров!»***



Наши помощники здоровья:

РЕЖИМ
ДНЯ



Помогите Незнайке составить правильный режим дня. Расставьте слова по порядку.

- Зарядка
- Подъем
- Ужин
- Школа
- Прогулка
- Завтрак
- Уроки
- Сон
- Обед



1. Подъем
2. Зарядка
3. Завтрак
4. Школа
5. Обед
6. Прогулка
7. Уроки
8. Ужин
9. Сон

Здравствуйте, друзья!

- **Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Что же мне делать? Как быть?**

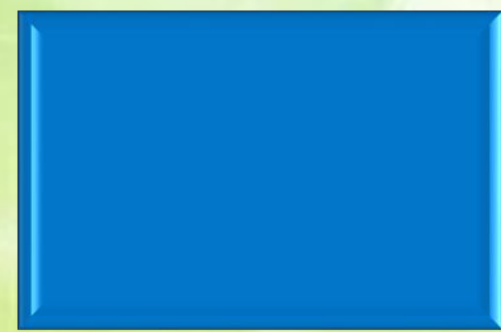
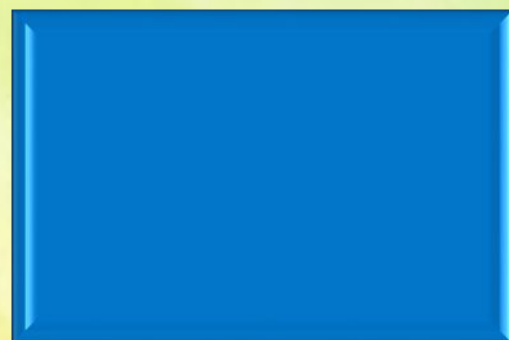
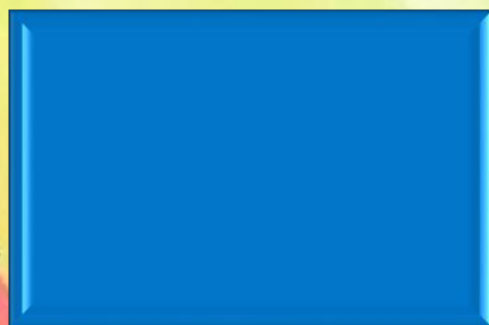
ВАШ



Наши помощники здоровья

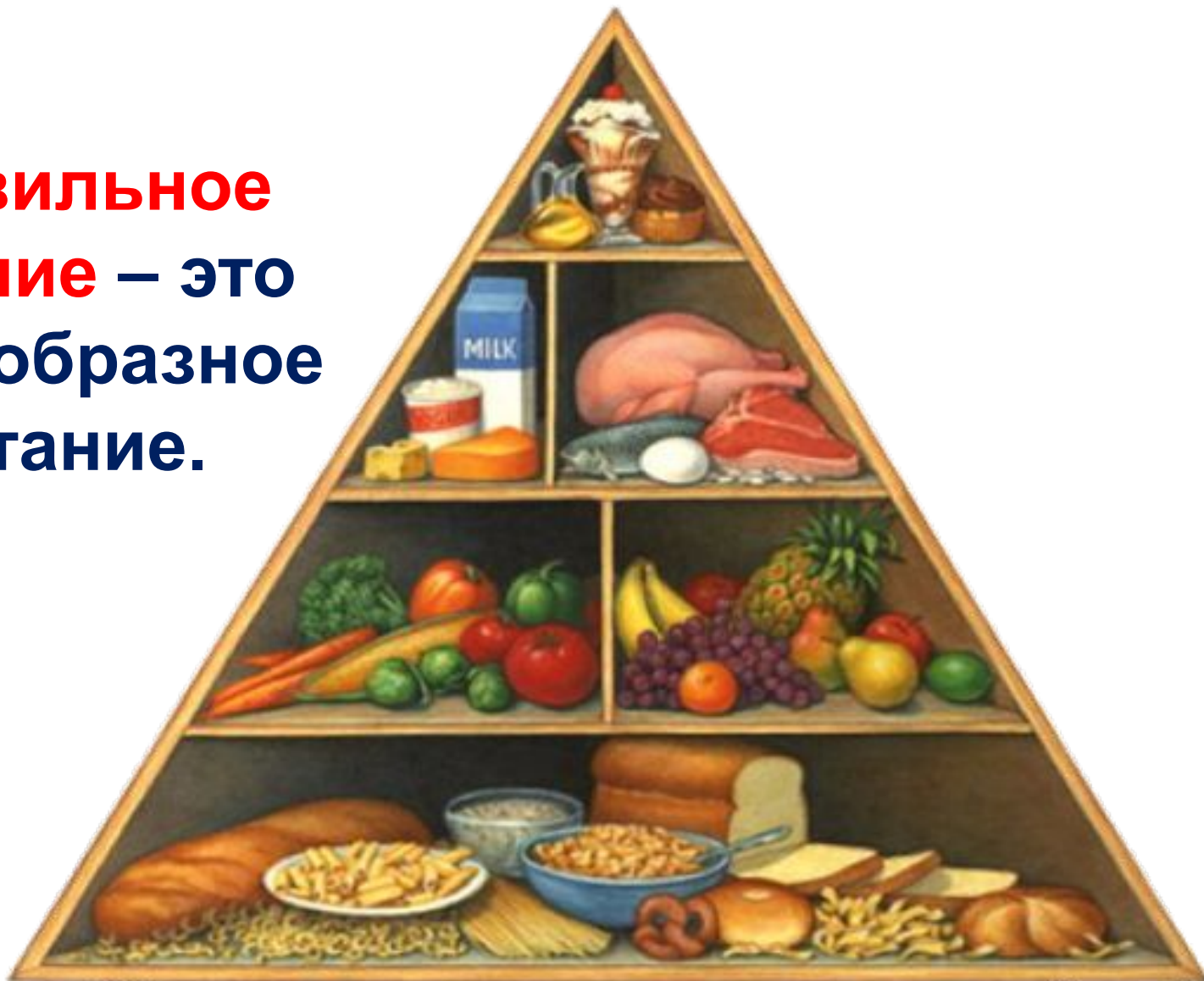
РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



Правильное питание

**Правильное
питание – это
разнообразное
питание.**

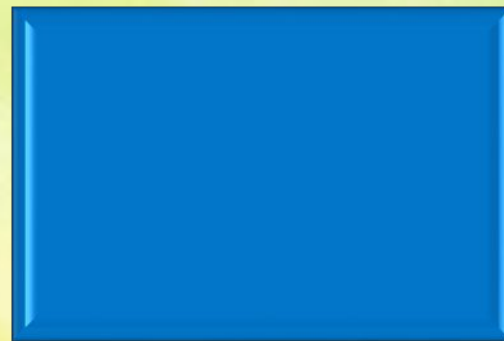
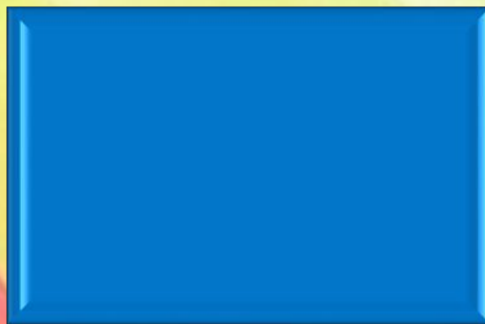


Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

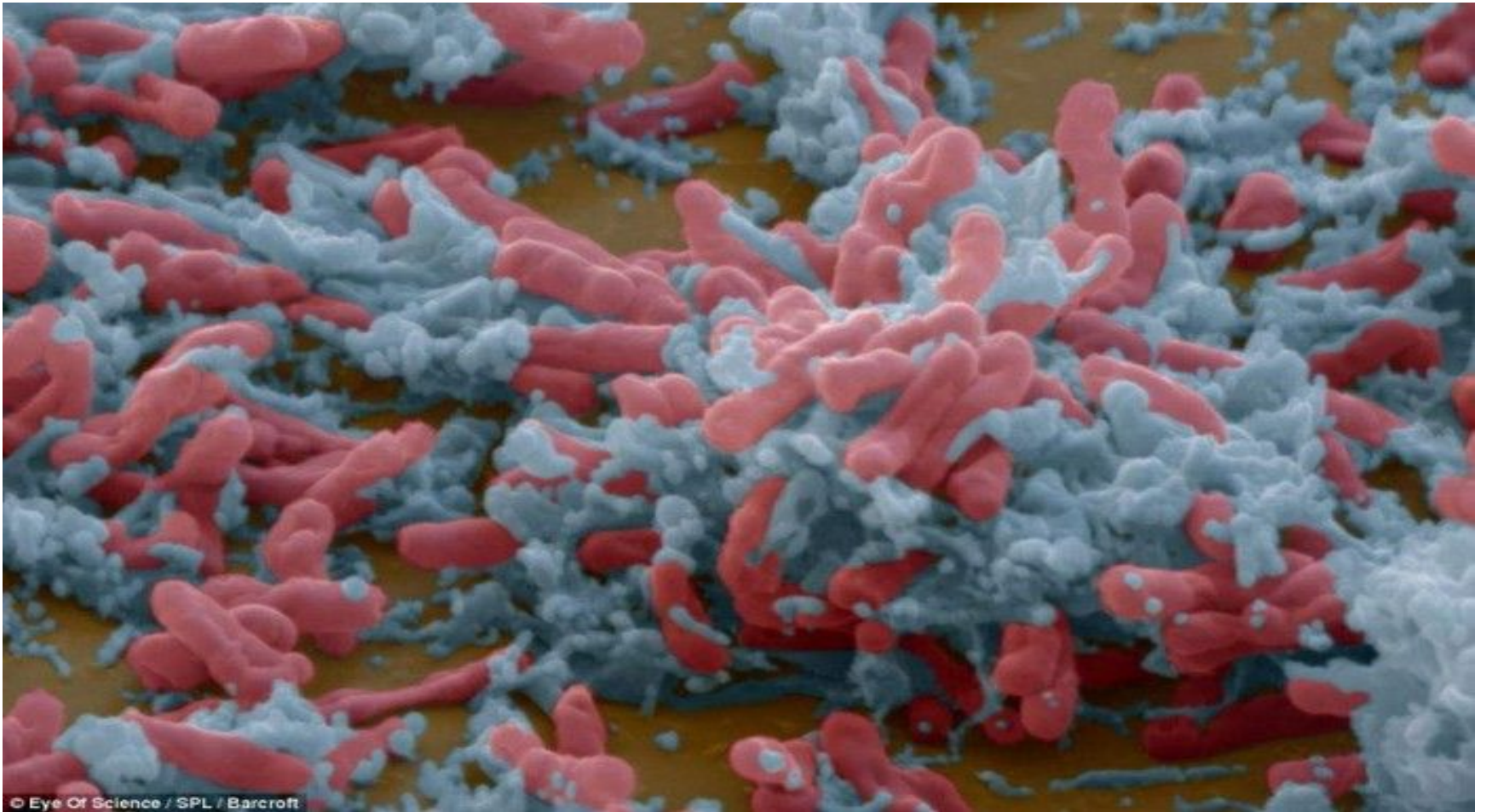
ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Микробы под микроскопом



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА



Личные



Для семьи



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА



Загадка

**Когда мы едим –
Они работают,
Когда не едим –
Они отдыхают.
Не будем их чистить –
Они заболеют.**

ЗУБЫ



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

УХОД ЗА
ЗУБАМИ

Пословицы

1. Болен - лечись, а...

1...для хвори беда.

2. Быстрого и ловкого...

2...его разум дарит.

3. Здоровье не купишь...

3...здоров - берегись.

4. Ум да здоровье...

4...болезнь не догонит.

5. Чистая вода...

5...дороже всего.

Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

УХОД ЗА
ЗУБАМИ

**Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.**



**Предпочти конфетам фрукты —
Очень важные продукты.**



**Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.**



**И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!**



Наши помощники здоровья

РЕЖИМ
ДНЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ

ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА

УХОД ЗА
ЗУБАМИ