

# ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





# В гостях у Заболейкина



Сделаем вывод:

**Солнце, ВОЗДУХ и**  
**вода-**  
**наши лучшие друзья!**  
**03**

Номер телефона **Скорой помощи**

# Заболейкин



**Тема урока**

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**







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

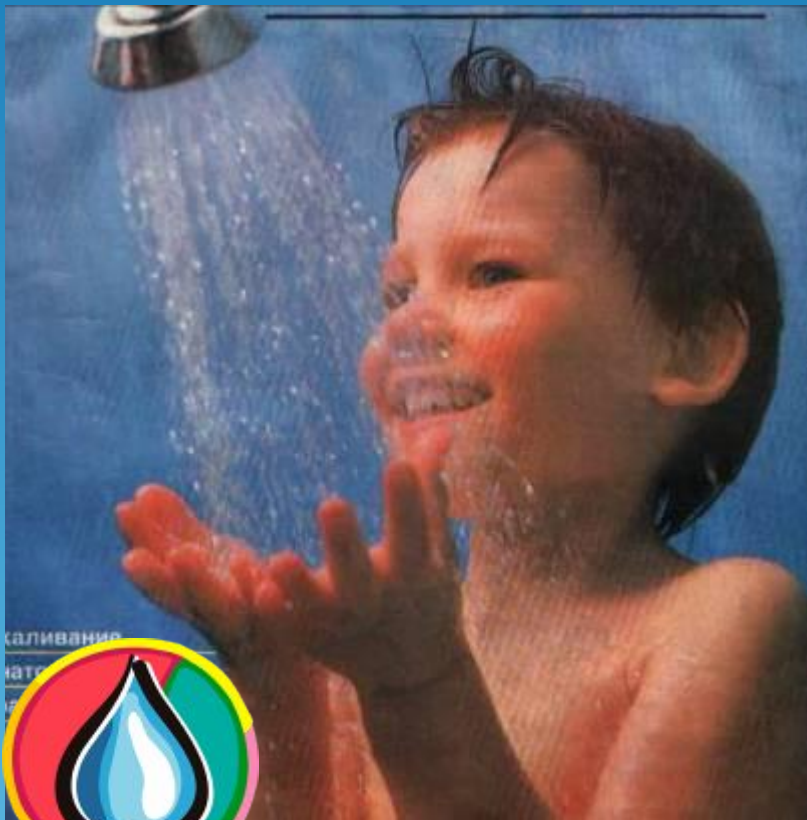


# 1. Соблюдай чистоту!



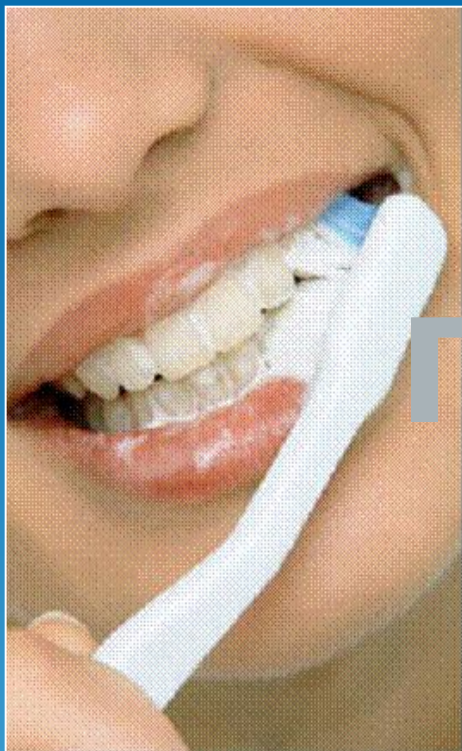


# Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*От простой воды и мыла  
у микробов тают силы.*

Учебник стр.  
150-151



Утром  
После еды  
Вечером



По

необходимости

## 2. Правильно



*Прежде, чем за стол мне  
сесть,  
Я подумаю, что съесть.*

Учебник стр. 151



Какое питание можно  
считать здоровым?

Разнообразное.

Богатое овощам и  
фруктами.

Регулярное.

Без спешки.



# Игра

"ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО"







# 3. Сочетай труд и отдых!



***Помни твёрдо,  
что режим  
Людям всем  
необходим.***

# 4. Больше двигайся



# Люди с самого рождения Жить не могут без — движения.

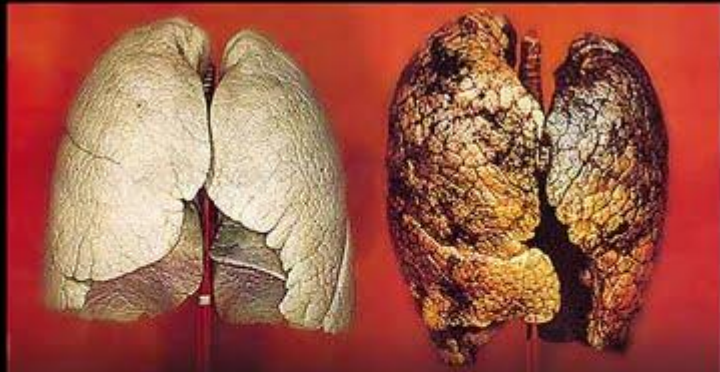




# 5. Не заводи вредных

# выч





**Курение изменяет  
ваши легкие**

**Табак поражает  
сердце, мозг,  
лёгкие, почки и  
другие органы  
человека.**

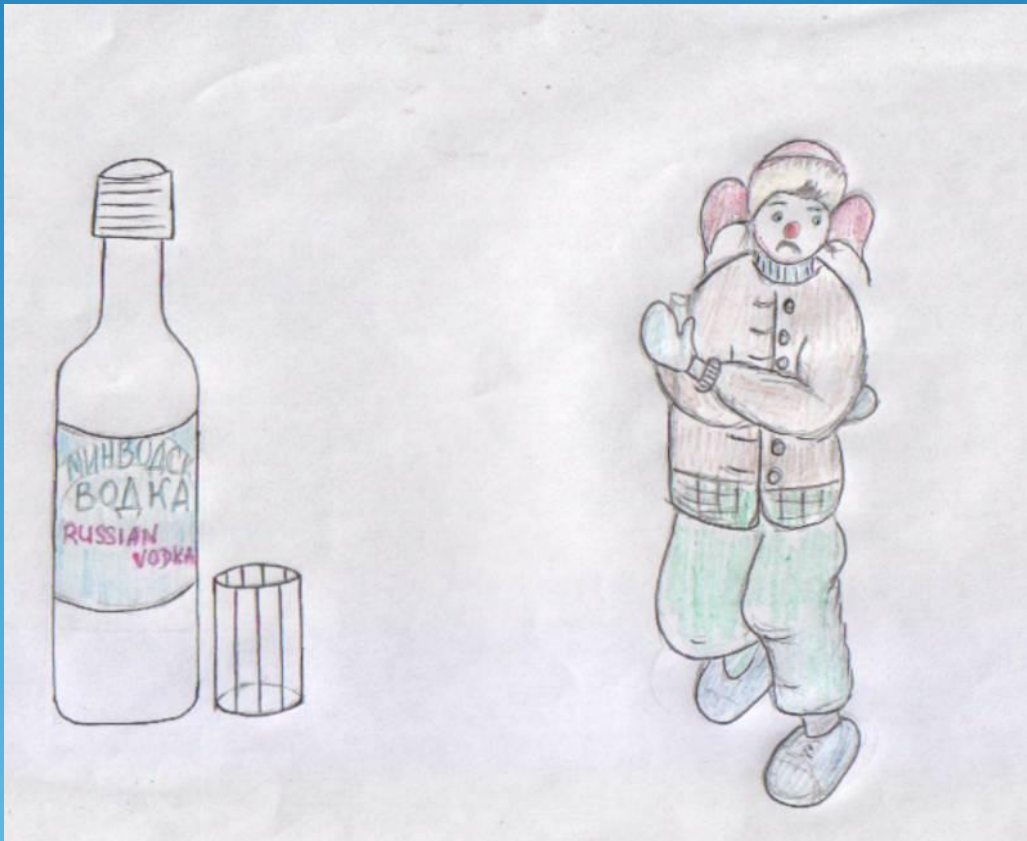




***Дым вокруг от сигарет,  
Мне в том доме места нет.***



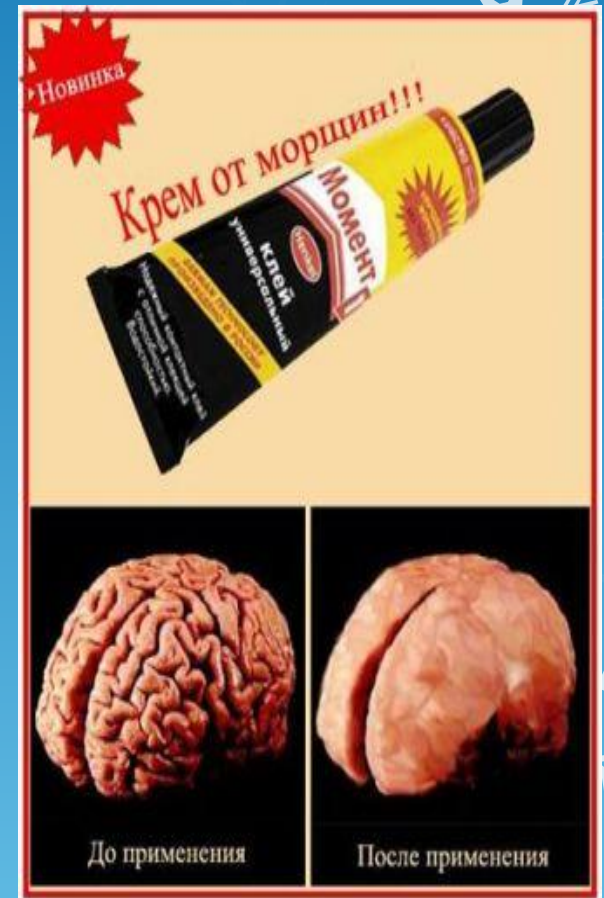
Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.



# Токсикомания - тяга к яду.

Люди, понюхавшие ядовитую жидкость, впадают в состояние, похожее на опьянение.

При этом нередко наступает отравление со смертельным исходом.



Наркотики – особые вещества,  
разрушающие организм человека.



# Подведём ИТОГ

Выбери характеристику здорового

Красивый

человека.

Сутулый

Сильный

Ловкий

Бледный

Румяный

Стройный

Толстый

Крепкий



# ЧТО ЗНАЧИТ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Соблюдать чистоту

Правильно питаться

Сочетать труд и отдых

Больше двигаться

Не иметь вредных привычек



Но характеристика здорового человека  
будет неполной,  
если мы будем говорить только о  
**физическом здоровье.**

Есть ещё и **здоровье духовное.**

Надо учиться любви к себе, к людям,  
к жизни.

И тогда вы будете действительно  
здоровы.



Грубых слов не  
говорите,  
Только добрые



# Спасибо за урок

