

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**





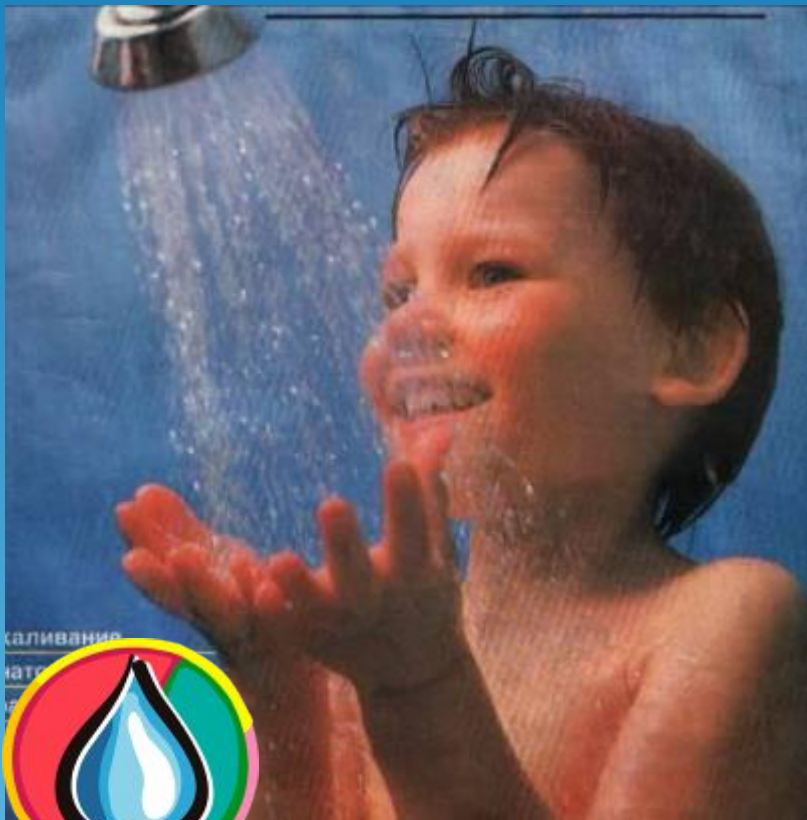
Вести здоровый образ жизни – это значит жить по правилам сохранения и укрепления здоровья и следовать им не от случая к случаю, а постоянно.



1. Соблюдай чистоту!

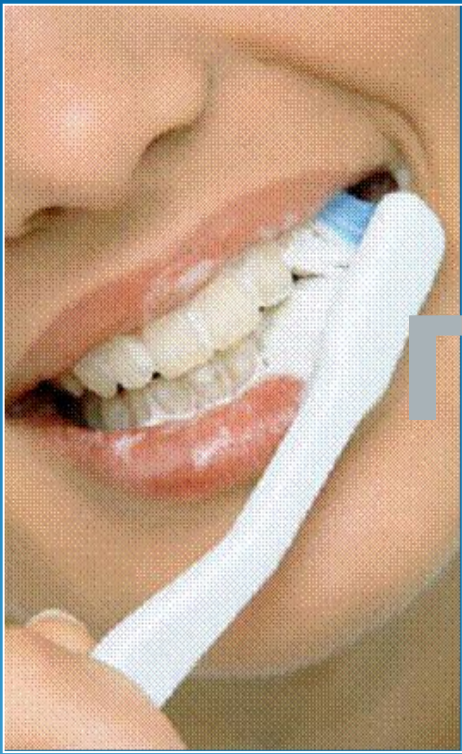


Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



*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



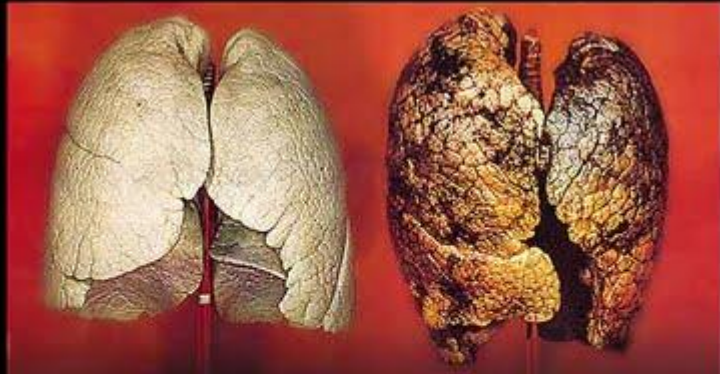
Люди с самого рождения Жить не могут без — движения.



5. Не заводи вредных

выч...





**Курение изменяет
ваши легкие**

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

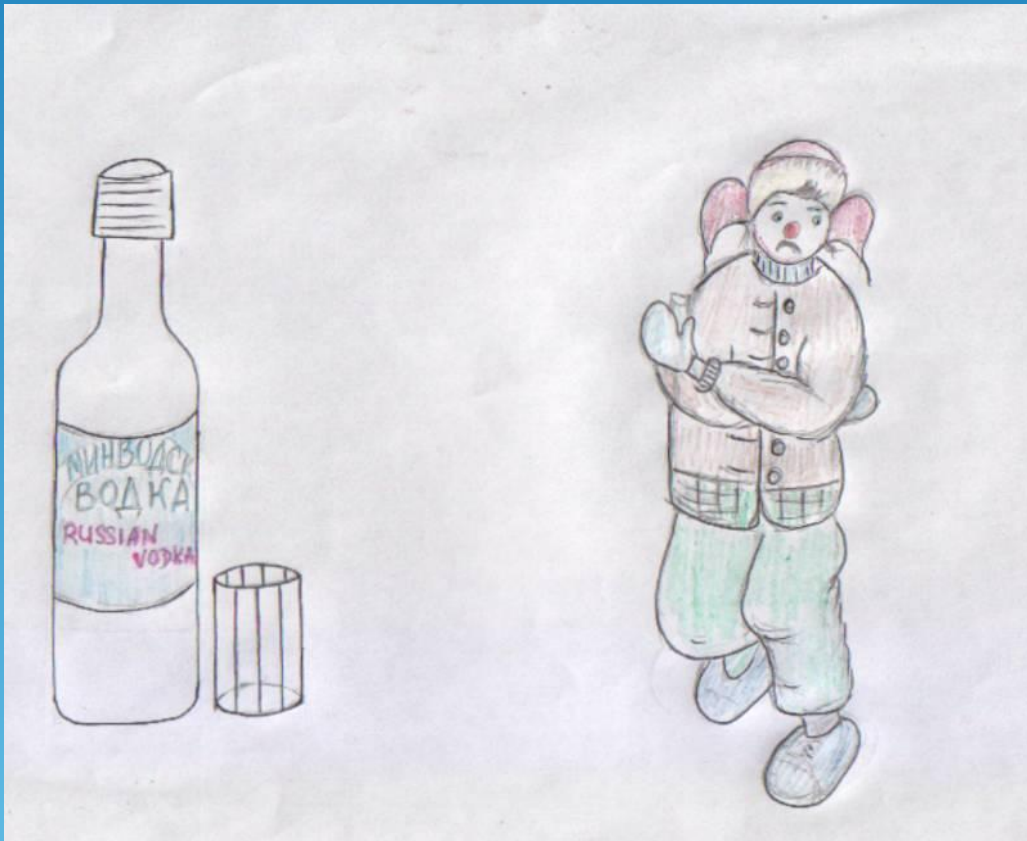




***Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.***



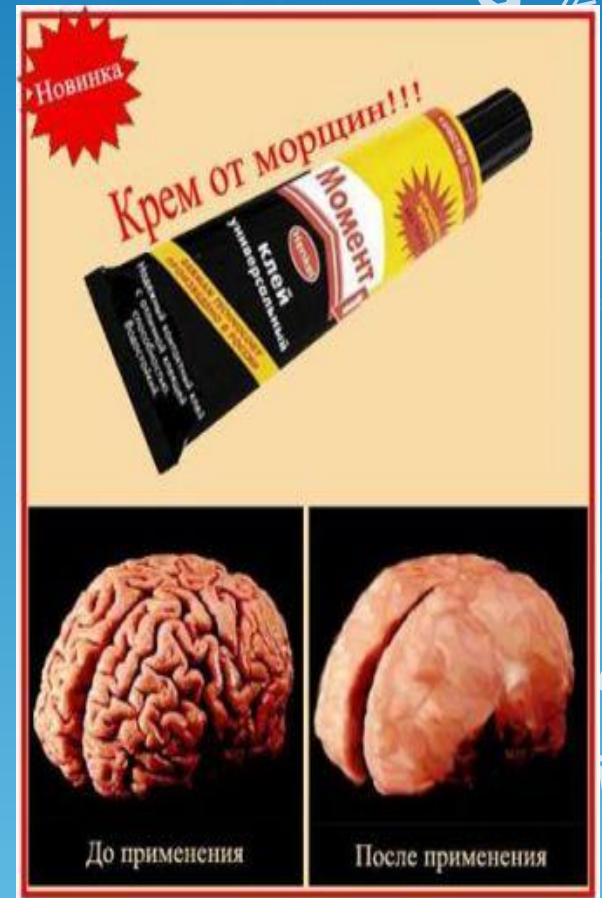
Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.



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

