

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Урок окружающего мира
В 3 классе**



**Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!**

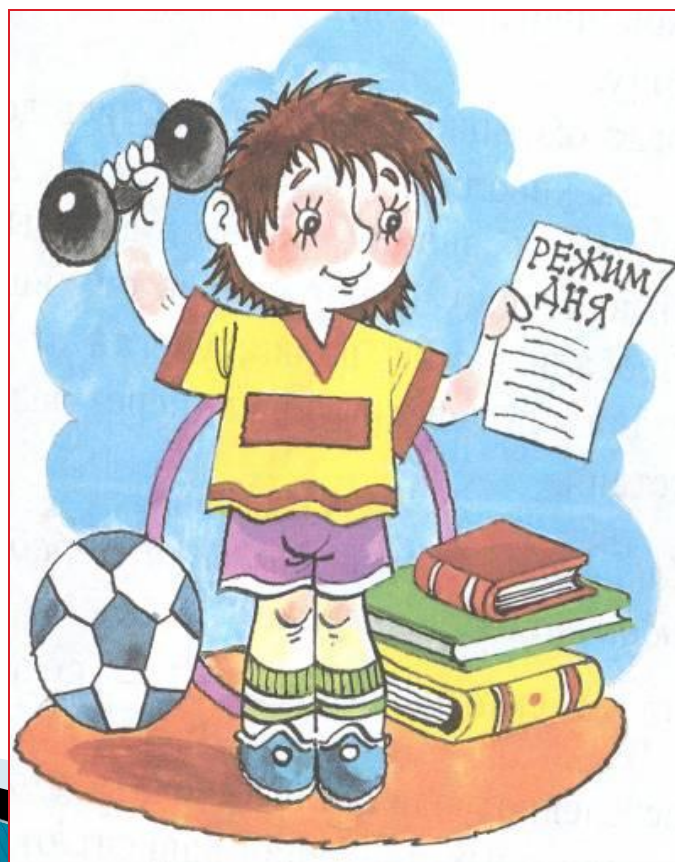




От простой воды и мыла
У микробов тают силы



Помни твердо, что режим
Людям всем необходим.



Здоровое питание

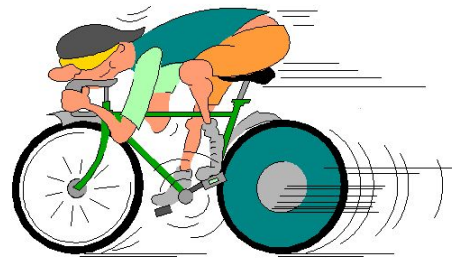
<u>Разнообразное</u>	<u>Однообразное</u>
Богатое фруктами и овощами	Богатое сладостями
Регулярное	От случая к случаю
Без спешки	Второпях

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

*Не
увлекайтесь!*



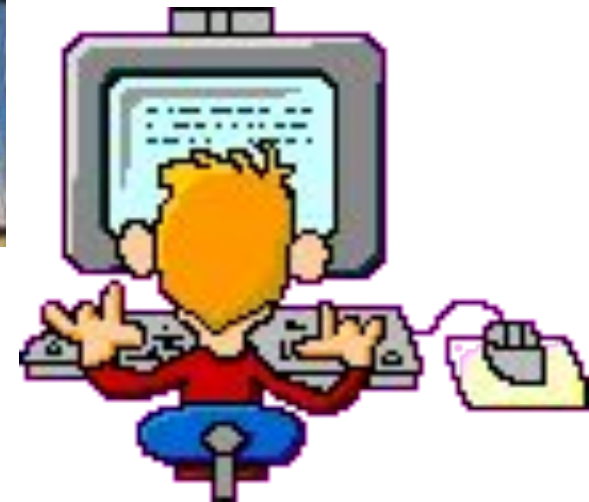
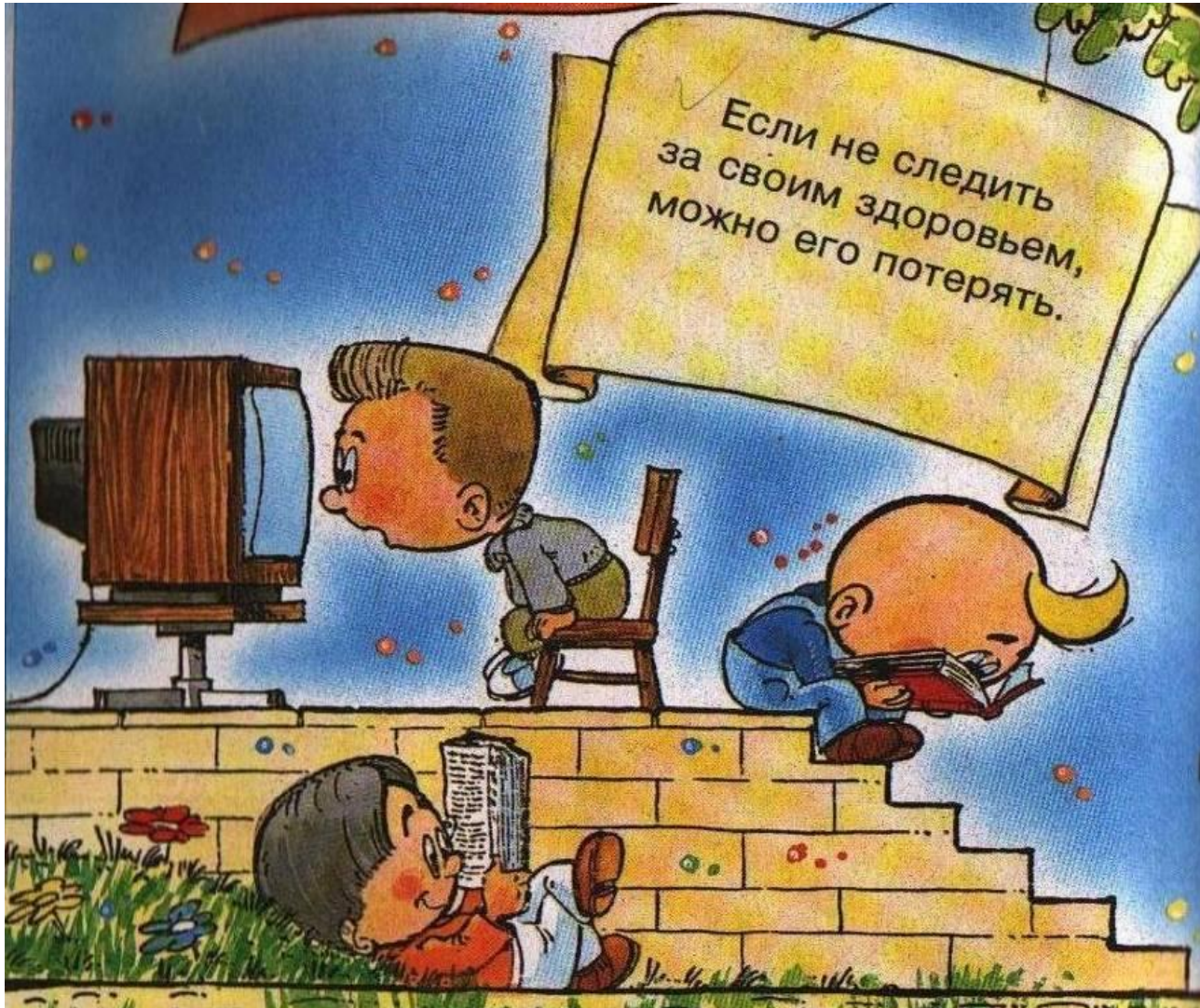
Мы со спортом дружим, Спорт нам очень нужен!



Привычка –это склонность
или поведение, ставшее для
кого-то постоянным
действием.

Полезные привычки – образ действий, который сохраняет и укрепляет здоровье.

Вредные привычки - образ действий, который ухудшает и разрушает здоровье.





**Занимайся
спортом!**

**Соблюдай
чистоту!**

**Здоровый
Образ
Жизни**

**Правильно
питайся!**

**Соблюдай
режим дня!**

**Не имей
вредных
привычек!**





Домашнее задание:

- 1) Сделать рисунок на тему ЗОЖ на альбомном листке.
- 2) Написать пословицы и поговорки о здоровье на этом же листке, с обратной стороне.