

# Здоровый образ ЖИЗНИ

# Цели

- **ознакомить с правилами здорового образа жизни;**
- **формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;**
- **воспитывать заботливое, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.**

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



**Продолжите высказывания:**

- Пищевод, желудок, кишечник – это... (пищеварительная система).
- Носовая полость, трахея, бронхи образуют... (дыхательную систему).
- Нервная система состоит из... (головного мозга, спинного мозга, нервов).
- Сердце и кровеносные сосуды – это... (кровеносная система).
- Орган зрения глаза ....



# СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ГИГИЕНУ.



# Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня.



Подъём  
7.00



Зарядка  
7.10

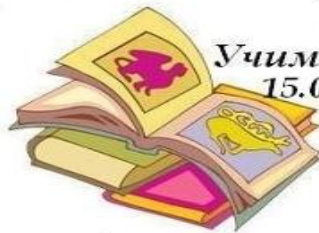


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки  
9.00-12.40



Домой  
12.50



Ужин 19-00



Отдых  
19-30



Сон  
10.30

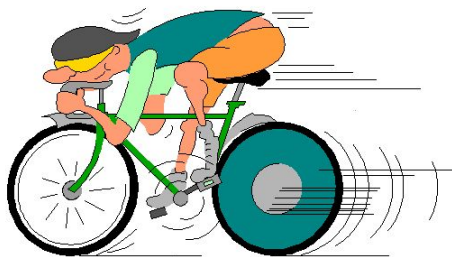
# Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.



*Не увлекайтесь!*



**Будешь заниматься спортом –  
будешь красивым.**





# Здоровье – это состояние нашего организма





**заниматься  
спортом**

**быть  
бодрым**

**Быть  
здоровым**

**правильно  
питаться**

**Соблюдать  
режим дня**

**гулять на  
свежем  
воздухе**