

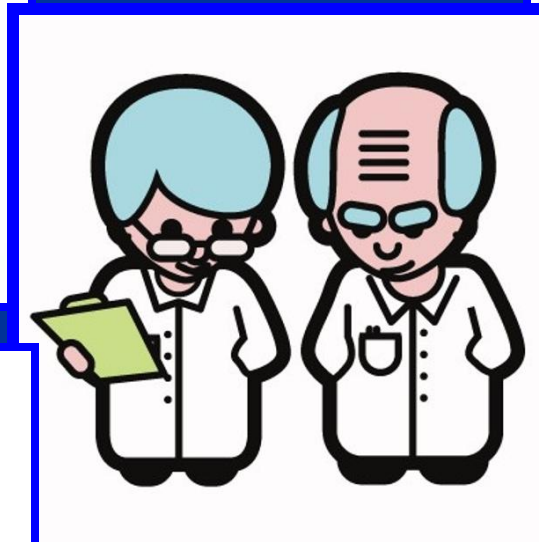
# ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ



2 класс

Урок 5

# Что такое ЗДОРОВЬЕ?



# ЗДОРОВЬЕ - ЭТО

- состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.



# Как сохранить своё здоровье?



# ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

- Выполнение режима дня;
- Полноценное питание;
  - Приём витаминов;
    - Закаливание;
  - Занятия спортом.

# Что такое ЗАКАЛИВАНИЕ?

- Система процедур, делающая организм человека физически выносливым.





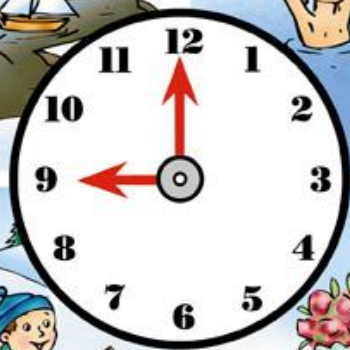
Дидактический материал в картинках



# ОПРЕДЕЛЯЮ ВРЕМЯ



• Части суток • Режим дня • Времена года • Возраст человека •



ШКОЛЬНАЯ ПРЕССА



Р  
Е  
Ж  
И  
М  
Д  
Н  
Я

# ВЫВОДЫ

- Для сохранения здоровья нужно чаще бывать на свежем воздухе, больше двигаться, закаляться.
- Правильно и вовремя питаться. Больше есть овощей и фруктов, меньше сладостей.
- Заниматься спортом, умственным и физическим трудом, полноценно отдыхать.
- Читать интересные книги, играть с друзьями, помогать взрослым.
- Чтобы всё успевать, нужно соблюдать режим дня.