

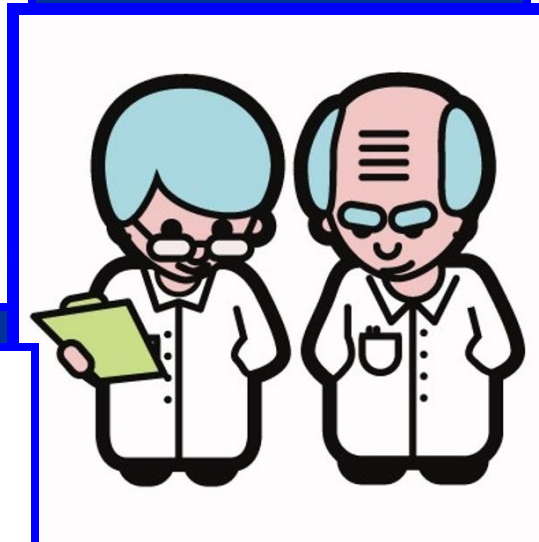
ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ



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.



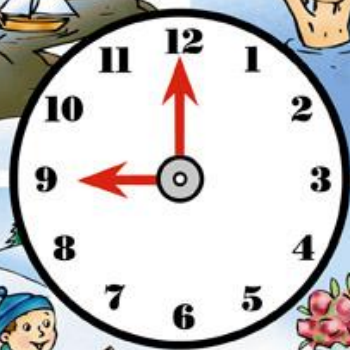
Дидактический материал в картинках



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.