

Здоровый образ ЖИЗНИ

3 класс



Окружающий мир, УМК «Школа России»

900igr.net

Презентацию подготовила Шагабиева Нурия Миннахметовна, учительница начальных классов
МОУ НОШ деревни Трыш Кукморского района РТ



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Здоров будешь _ всё добудешь.
Здоровье не купишь _ его разум дарит.
Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Не рад больной и золотой кровати.
У кого болят кости, тот не думает о гости**



Ухаживать за зубами:

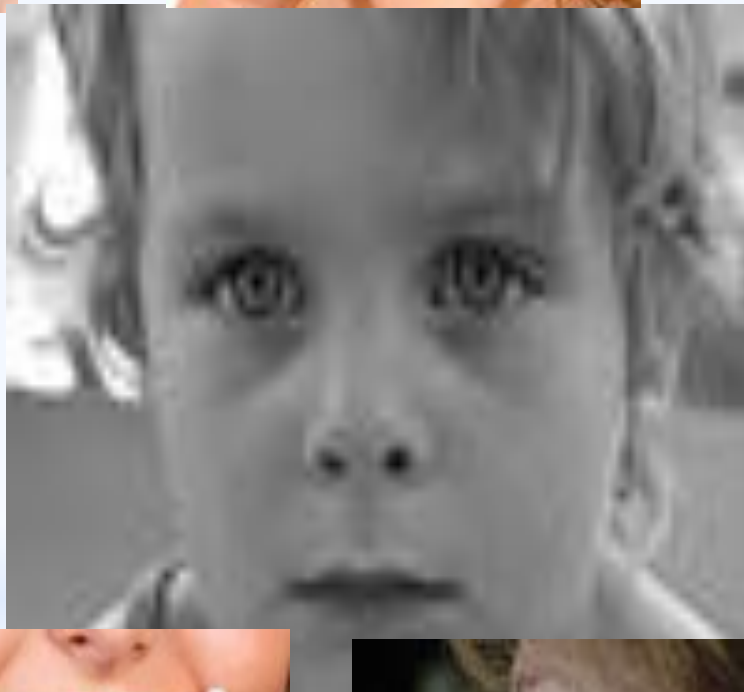
• Мыть руки перед едой:

• Не реже одного раза в неделю мыться горячей водой:

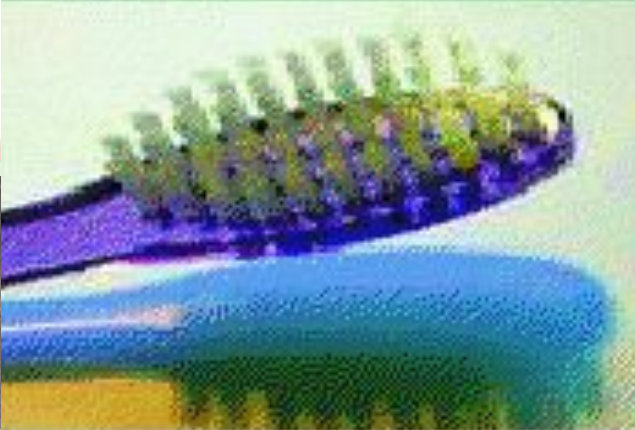
Правила личной гигиены

• Ухаживать за ногтями и волосами:

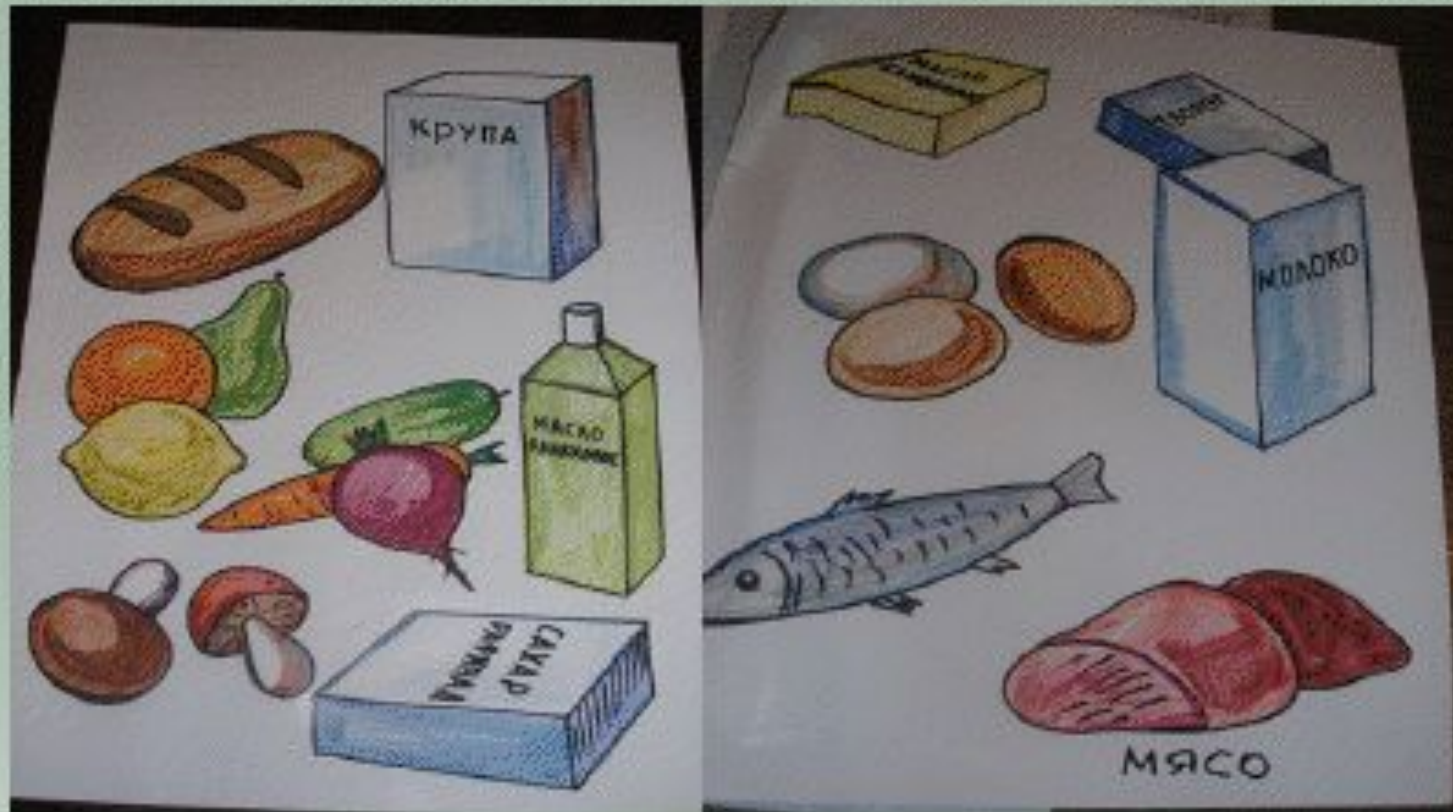
Содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, где ты живешь.



Предметы личной гигиены:



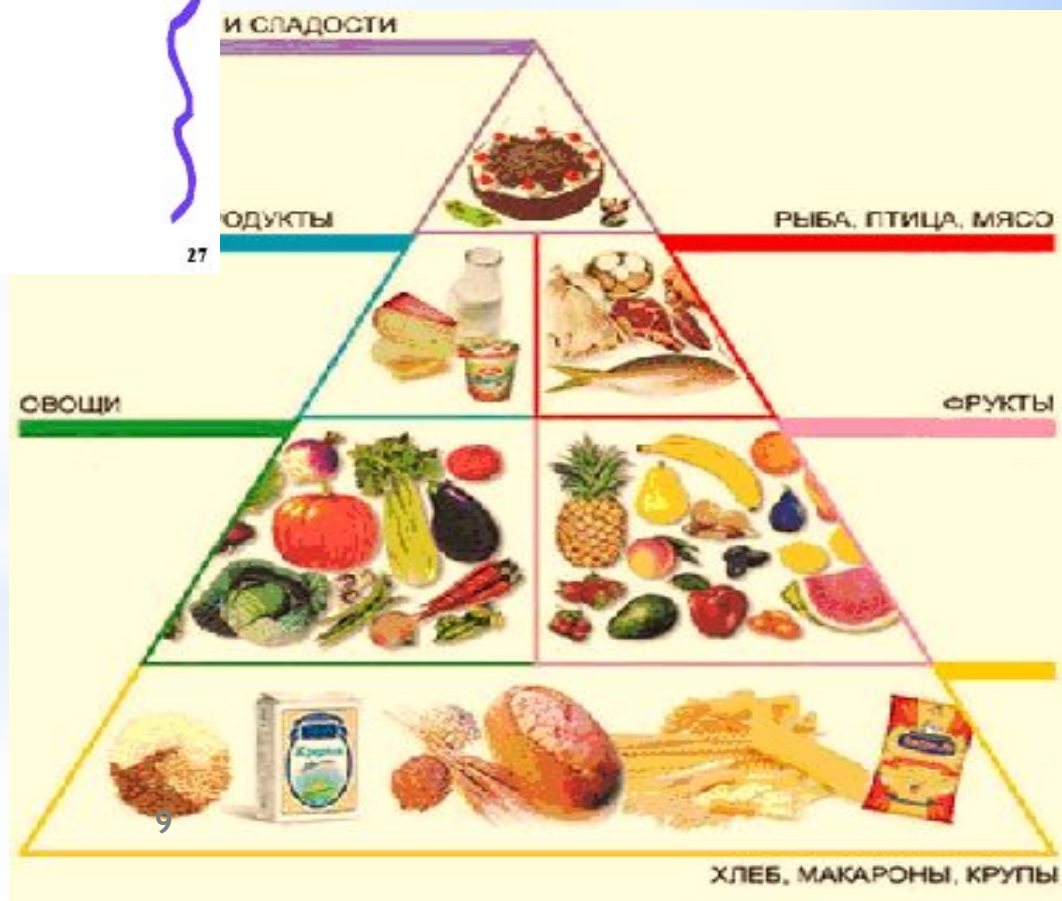
Правильное питание: разнообразное



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ:

Соблюдения режима питания. Есть в определенное время 4 -5 раз в день

Употреблять, если есть возможность, больше овощей и фруктов.





Закончите фразу:

Чистить зубы надо ...

Перед едой нужно ...

Во время еды нельзя ...

Никогда не ешь невытые ...

Сочетай труд и отдых.

Режим дня:

1. Подъем в 7.00
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!**

Больше двигайся.





**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**

13

ПОСЛОВИЦЫ О СПОРТЕ

_ В здоровом теле - здоровый дух.

_ Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

_ Если хочешь быть здоров - закаляйся!

_ Движение - это жизнь!





Движение - это жизнь"



Наш друг - физкультура





Не заводи вредных привычек

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



СМОТРИ
В БУДУЩЕЕ



ЖИВИ
НАСТОЯЩИМ!

Будьте здоровы!



Интернет-ресурсы

<http://todnb.ru>

http://allforchildren.ru/kidfun/riddles_bath.php

<http://festival.1september.ru>

www.vsezagadki.ru<http://gondak.blogspot.com>

<http://www.4stupeni.ru>

<http://photo.qip.ru/search/result/?search=шампунь+рисунки&act=photo&page>

<http://medical-faq.ru/page/56/>

<http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Obraz-zhizni/015-Osnovnye-sostavljajuschie-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

<http://900igr.net/prezentatsii/obg/Bolezni/001-Zdorovyj-obraz-zhizni.html>

http://www.shedevry-kyhni.ru/osnov_ingredienty/

<http://festival.1september.ru/articles/506104/>

<http://novigodpozdrav.ru/zimnie-uzory-na-stengazete.html>

<http://www.sunhome.ru/cards/17307>

www.vsezagadki.ru

http://allforchildren.ru/kidfun/riddles_bath.php

<http://www.mayak.sbor.net/index.php?module=articles&func=view&ptid=11&catid=91&sort=title&startnum=111>

<http://www.gym6-galat.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=4643>

<http://mvd.tatarstan.ru/index.htm/news/tape/?page=201>

<http://www.sbor.ru/news/?page=1&id=5459>

<http://www.labirint.ru/books/307089/>

<http://molodoy.tomsk.ru/blogs/1/latest-149.html>

<http://www.zdorlife.ru/page-id-17.html>

<http://yasnji.livejournal.com/300293.html>

<http://sch21.hut.ru/p46aa1.html>

<http://www.edu.cap.ru/?t=hry&eduid=4200&hry=./4045/17079/17080/20822>

<http://900igr.net/kartinki/fizkultura/Ves-rantsa/005-Obekt-issledovanija-uchaschijsja-nachalnoj-shkoly.html>

<http://900igr.net/prezentatsii/okruzhajuschij-mir/Uroki-zdorovja/001-Formirovanie-ZDOROVOGO-OBRAZA-ZHIZNI.html>

<http://festival.1september.ru/articles/561259/>