

Уроки о здоровье. Причины болезни.

*Мы умеем думать,
Мы умеем рассуждать
Что полезно для
здоровья,
То и будем выбирать!*

*Жизнь =
здоровье + семья + учеба
+ друзья*

Почему здоровье важно поставить на первое место?



« Здоровье человека во многом зависит от образа жизни , поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях»

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

Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



Режим



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

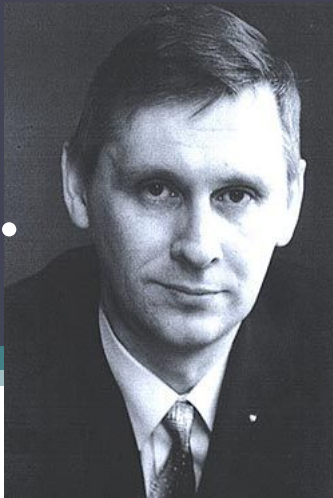
Что значит «правильное питание»?



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

Физминутка

Александр
Константинович Лаптев
родился 26 декабря 1960
года в
Иркутске.



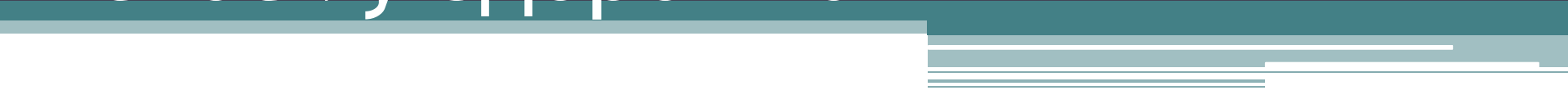
**«Пирамида здоровья» -
главный герой
муравей Свати**



Жестокость - это путь к
гибели и болезням.

**Радость - это особая
мудрость и
болезни ее боятся.**

«Каждый человек кузнец
своему здоровью»



Если хочешь быть здоров.

