

# *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?*

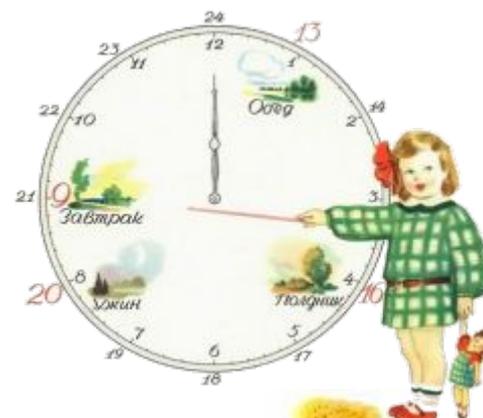


« Здоровье человека во многом зависит от образа жизни , поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях»

**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.

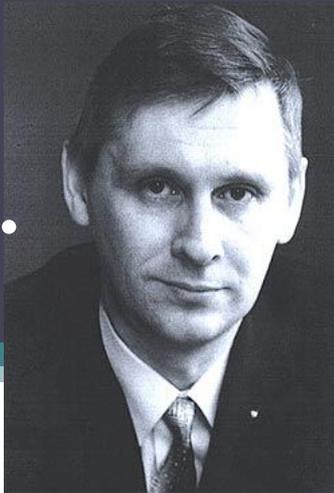
# Что значит «правильное питание»?



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.

