



Загляни скорей сюда, и  
здоровым будь всегда.



1'б – 2б класс.

**Цель:** формировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

**Задачи:**

- Расширять представления учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;
- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.



**Здоровый образ жизни** — это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих: правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений.



# Правила здорового образа жизни



Соблюдай всегда.

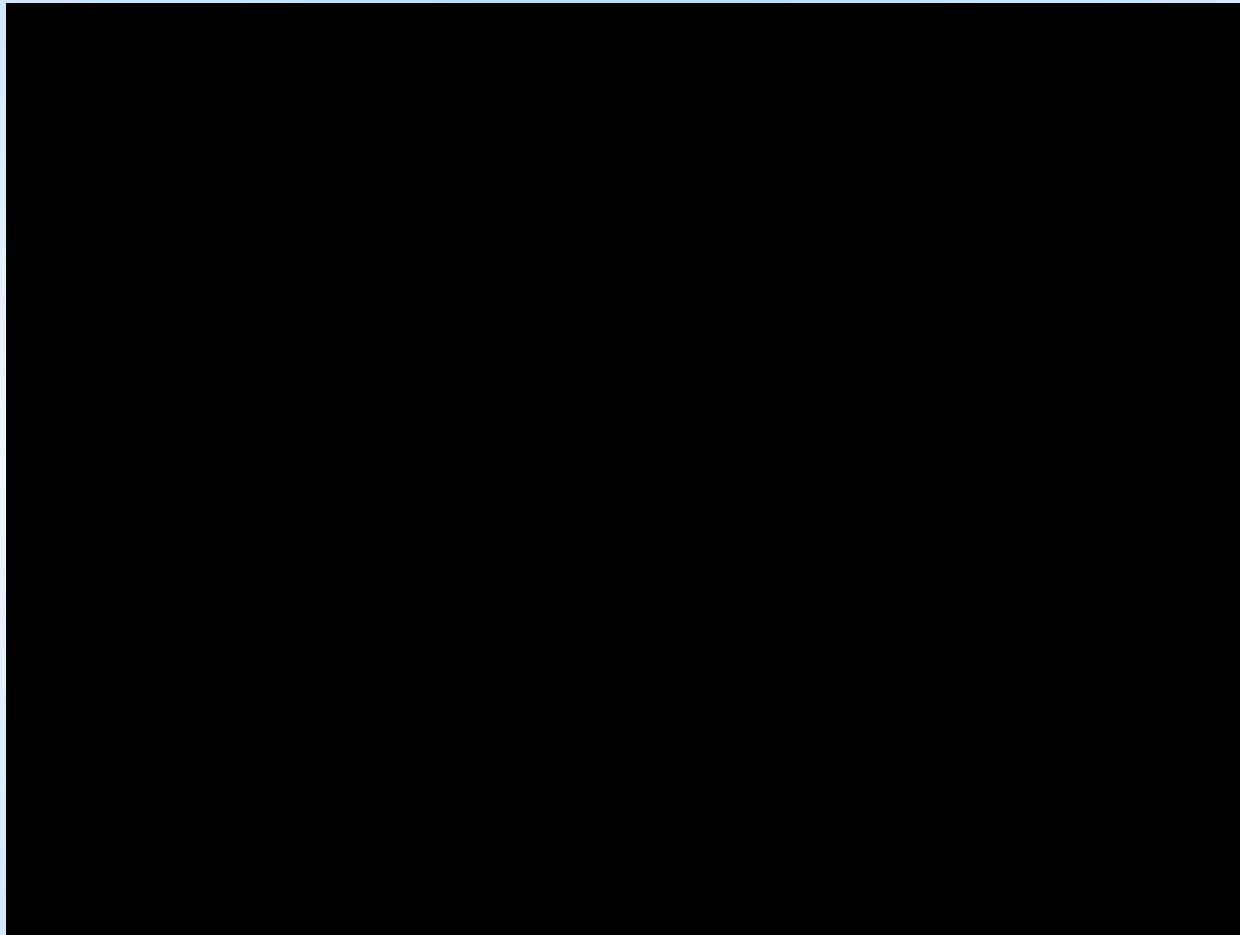


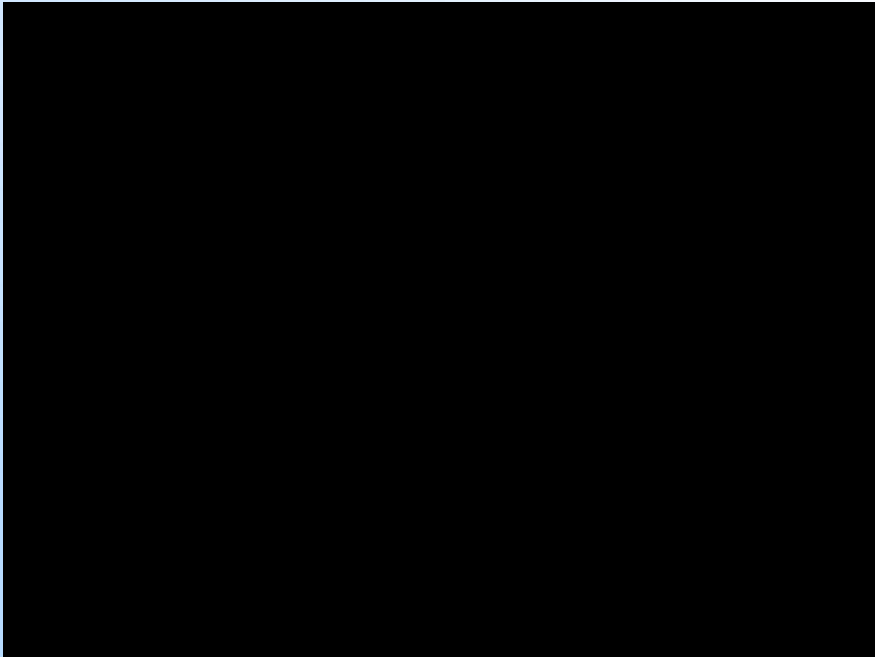
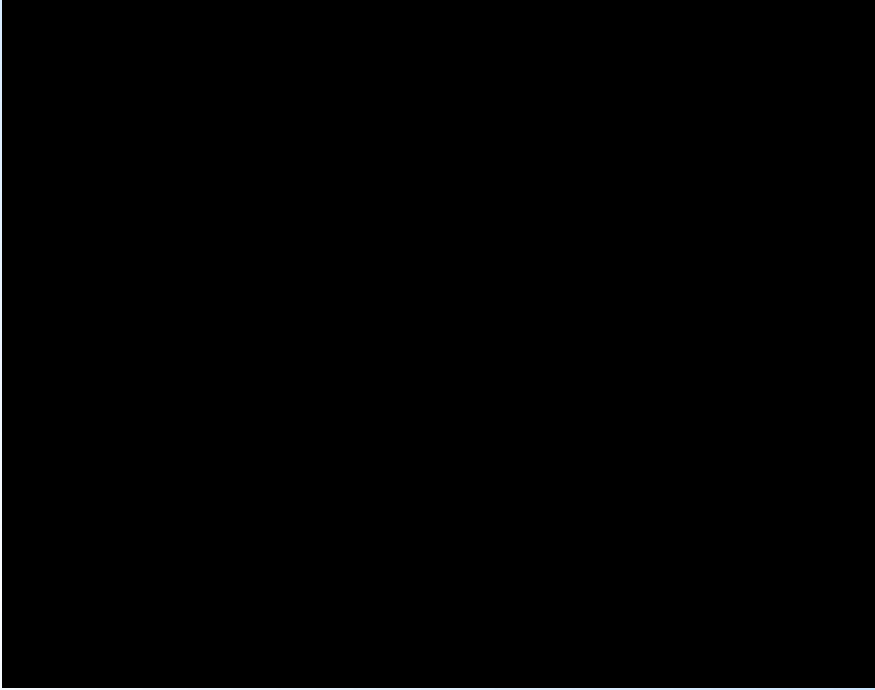
## ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

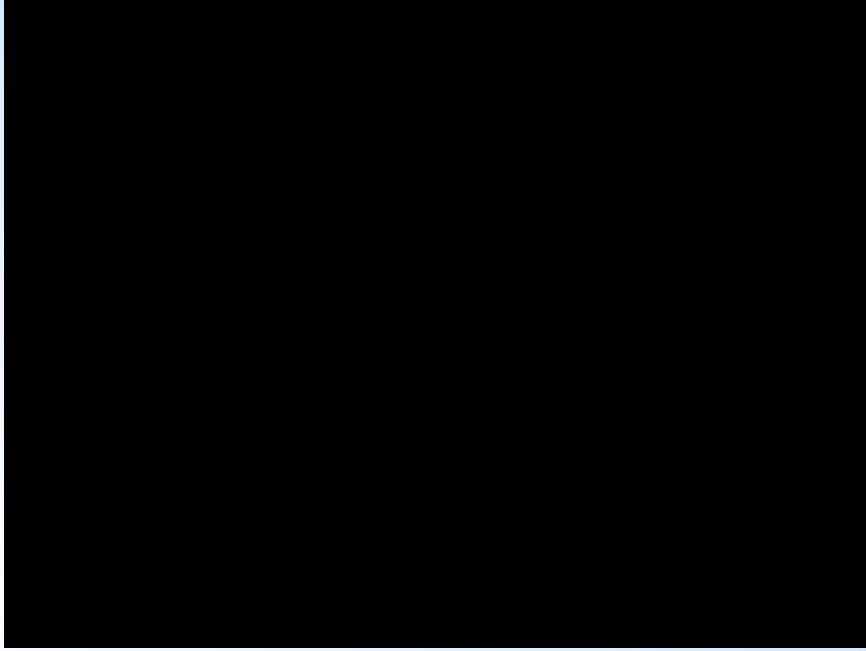
<p>ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ</p>	<p>ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ</p>	<p>СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ</p>	<p>ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ</p>
<p>ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ</p>	<p>ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ</p>	<p>МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА</p>	<p>ПОДСТРИГАЙ НОГТИ</p>
<p>МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ</p>	<p>МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ</p>	<p>РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ</p>	<p>УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ</p>



# Наши веселые зарядки.

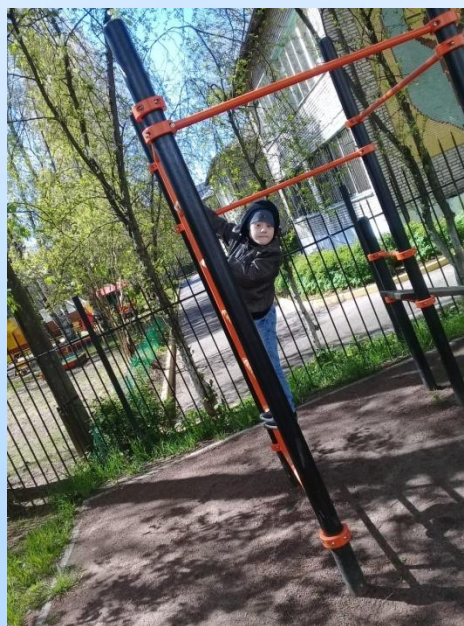








А еще мы любим заниматься спортом на свежем воздухе, во время прогулки.







Спасибо за внимание!

