



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.



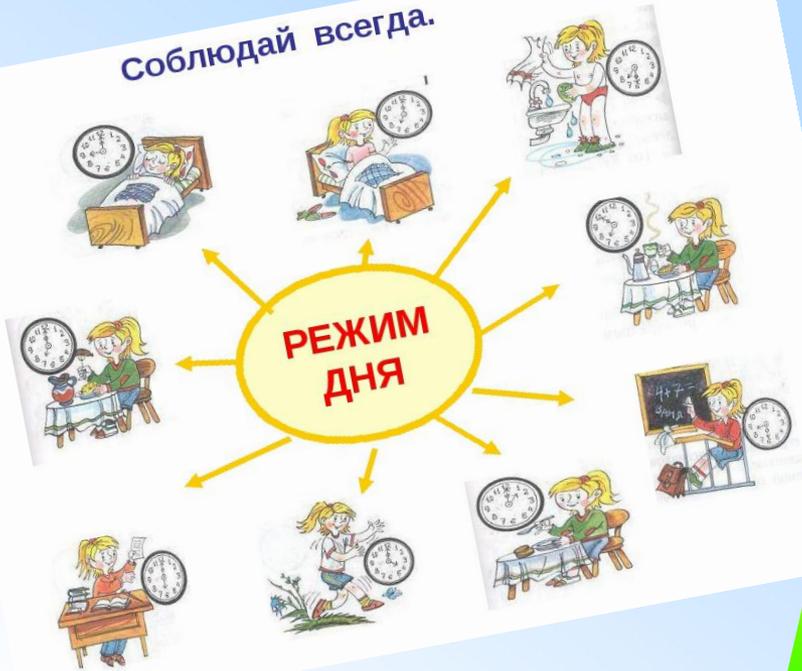
Здоровый образ жизни — это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих: правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений.



Правила здорового образа жизни



Соблюдай всегда.



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ

ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ

СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ

ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ

ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ

ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ

МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

ПОДСТРИГАЙ НОГТИ

МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

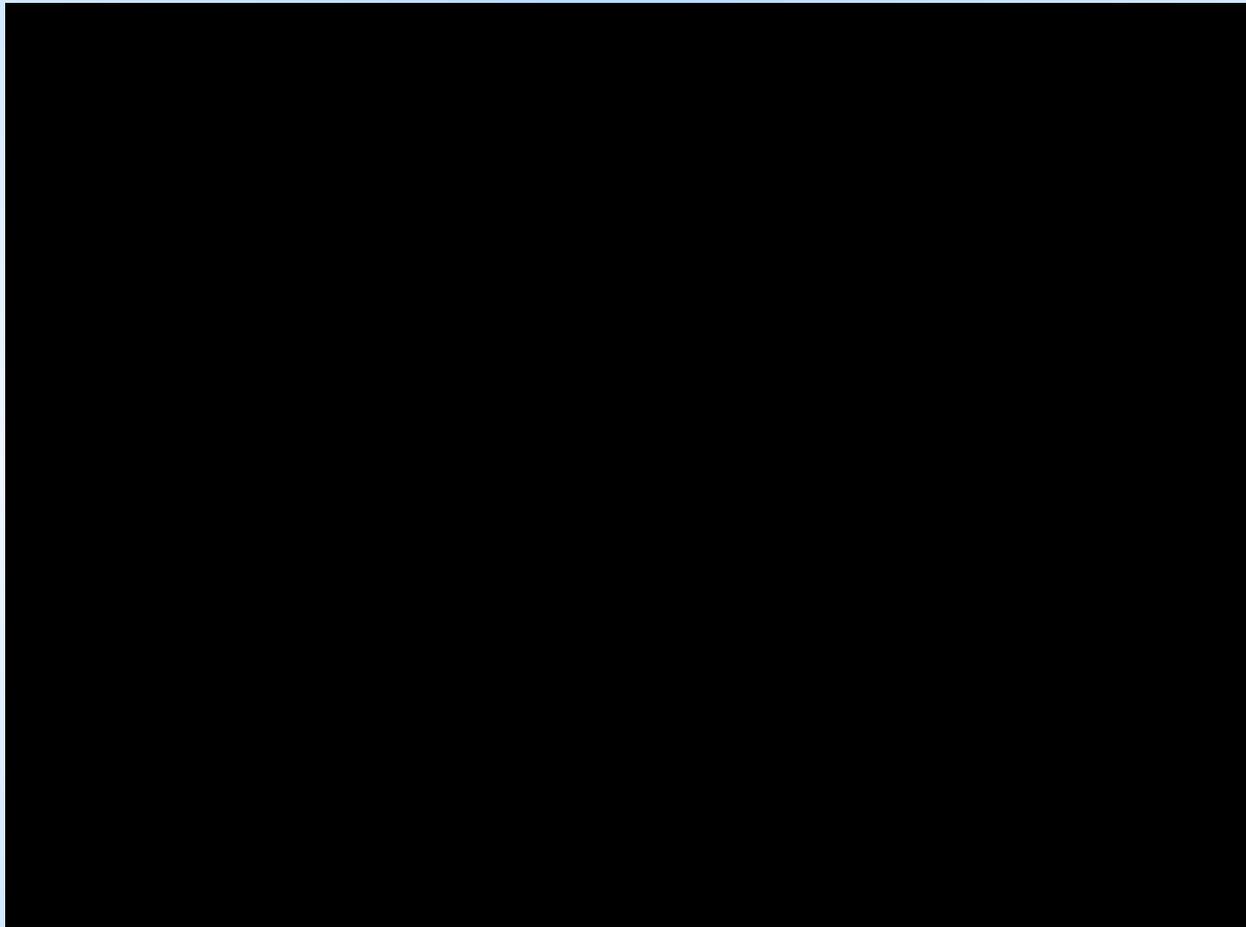
МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ

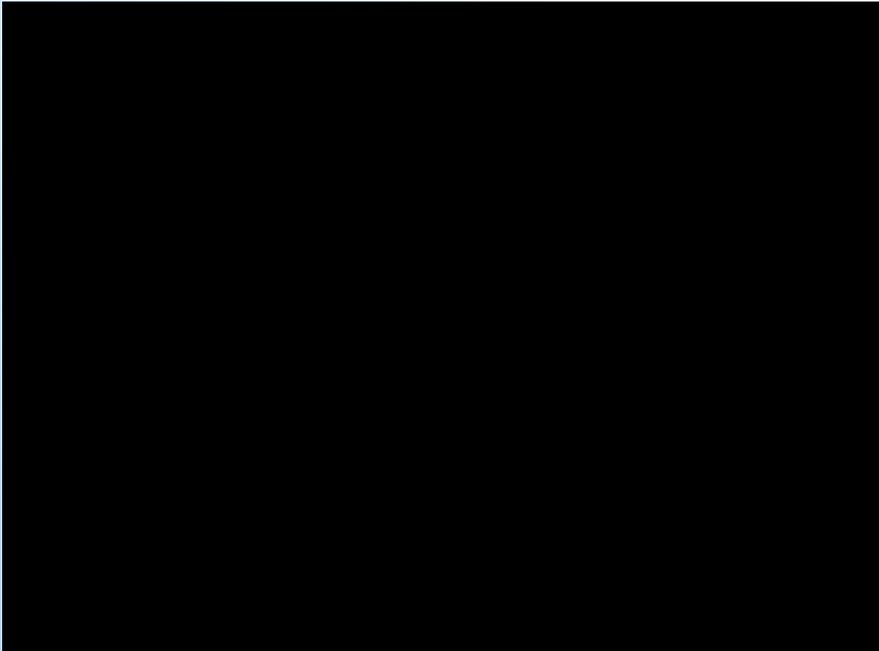
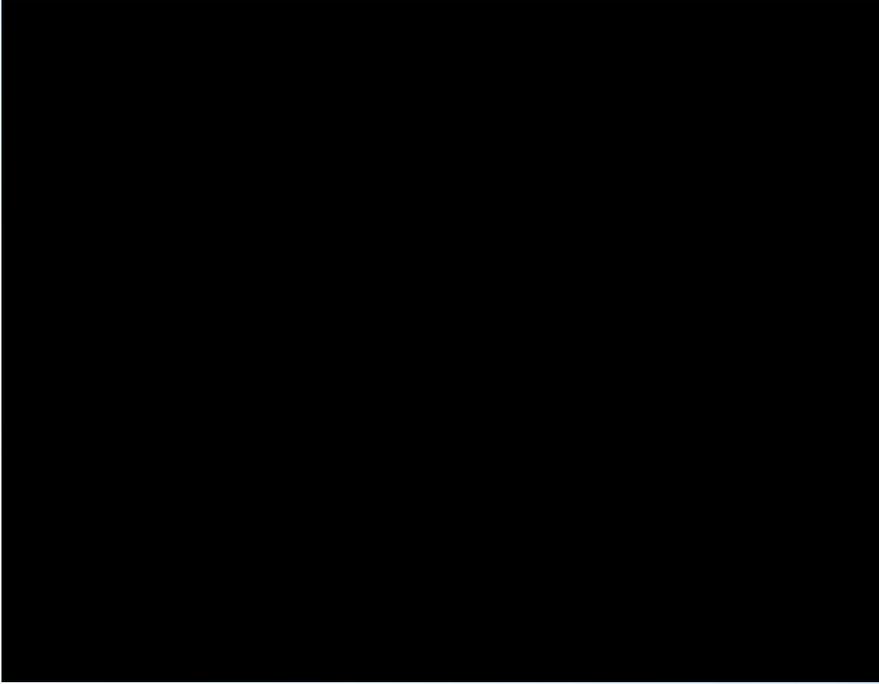
РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ

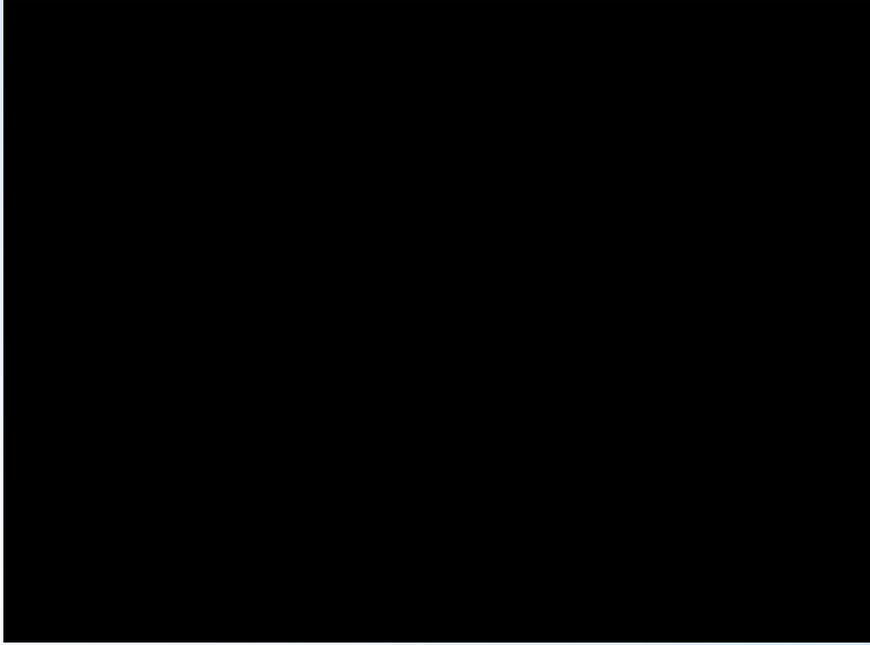
УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ



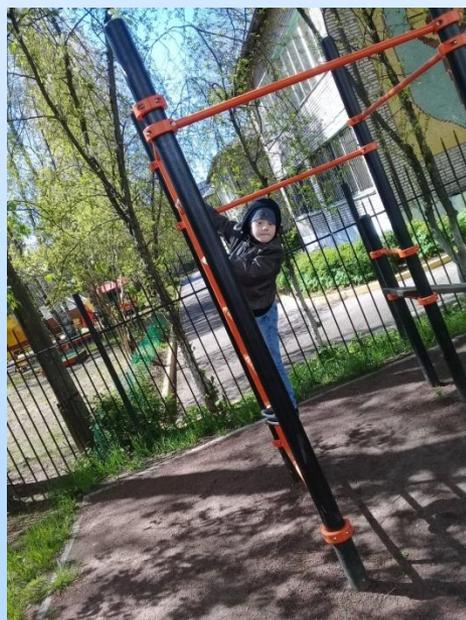
Наши веселые зарядки.







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







Спасибо за внимание!

