

# Вы обещали, что вторая смена не будет проводить открытые уроки

Крик души ребёнка, которого заставили всё это делать



Тема урока - здоровый образ жизни

Цель урока: знать, что такое здоровый образ жизни и как его соблюдать



# Соблюдай чистоту







# Правильно питайся







Ешь продукты,  
в которых есть  
белки, тогда  
будешь  
сильным

Ешь продукты,  
в которых есть  
витамины, и  
тогда будешь  
здоров

Ешь продукты,  
в которых есть  
жиры и  
углеводы, тогда  
станешь  
энергичным

Ешь продукты,  
в которых есть  
кальций, и  
тогда твои зубы  
и кости будут  
крепкими



# Сочетай труд и отдых



d by freepik



Время	Вид деятельности
9:00	Подъём
9:15	Зарядка
9:30	Завтрак
10:00	Учёба
19:00	Ужин
20:00	Учёба
21:00	Выполнение домашнего задания
21:30	Просмотр телевизора
22:00	Сон

Время	Вид деятельности
9:00	Подъём
9:15	Зарядка
9:30	Завтрак
10:00	Учёба
12:00	Обед
13:00	Прогулка
17:00	Выполнение домашнего задания
19:00	Ужин
20:00	Просмотр телевизора
21:00	Чтение книг, спокойные игры
22:00	Сон



# Больше двигайся





Никогда не заводи вредных привычек





## Полезные привычки

Правильное питание

Полноценный сон

Режим дня

Спорт

Закаливание

## Вредные привычки

Много времени за компьютером

Много сладкого

В здоровом теле

Кто рано встаёт

Чище мойся

Чистота

Чисто жить

Тот долго живёт

есть лучшая красота

здоровым быть

воды не бойся

здоровый дух

# Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



# Что не является вредной привычкой?

курение

употребление наркотиков

занятия спортом

употребление спиртного

Какого цвета становятся лёгкие у  
курящего человека?

жёлтого

зелёного

розового

серого

Распространение чего является  
уголовным преступлением?

наркотиков

ВИТАМИНОВ

продуктов

лекарств



# Какое высказывание неверное?

надо сочетать труд и  
отдых

малоподвижный образ  
жизни полезен

вредно долго сидеть у  
компьютера

надо чистить обувь и  
одежду

# Что можно назвать здоровым питанием?

сладости

регулярное

богатое витаминами

# С чего начинается здоровый образ жизни?

конфет

друга

ЧИСТОТЫ

лимоиада

# Что вредно для зрения и нервной системы?

много двигаться и заниматься спортом

есть фрукты и овощи

проводить много времени перед гаджетами



Спасибо за внимание!