


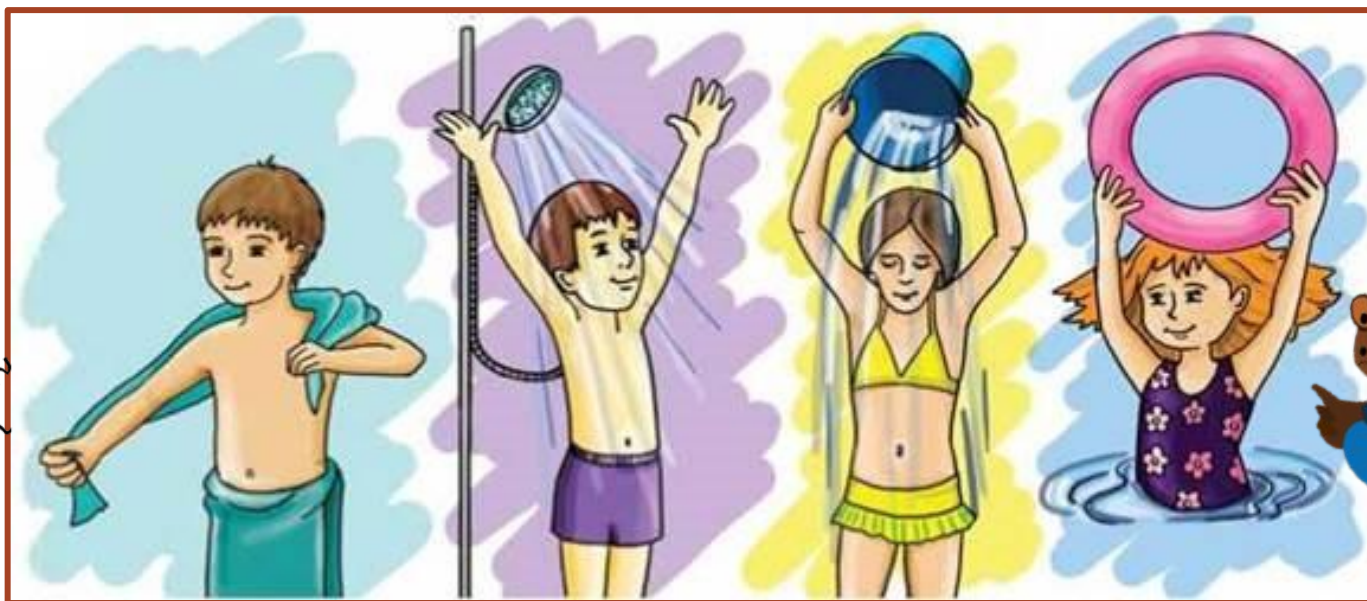


Презентация к уроку окружающего мира
для 3 класса УМК «Школа России»

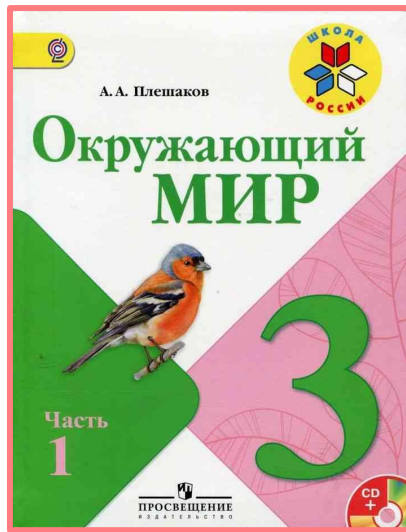
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



Правила сохранения и укрепления здоровья только  тому приносят настоящую пользу, кто постоянно живёт по эти правилам. О таком человеке говорят: он ведёт здоровый образ жизни. (ЗОЖ)



Работа по учебнику.



1. Откройте учебник на стр.150-151.

2. Прочитайте текст.

Сформулируйте правила ЗОЖ.



Никифорова



Здоровый образ жизни.



Соблюдай чистоту.



**Содержи в чистоте своё
тело, одежду, жилище.**



**Надо умываться и мыть
руки, чистить зубы,
принимать душ, мыться с
мылом и мочалкой.**



Соблюдай чистоту.



Регулярно делай уборку в квартире.



Содержи в чистоте свой двор . Никогда не бросай на улицах мусор мимо урны.



Правильно питайся !



**Здоровое питание - одна из основ ЗОЖ.
Регулярно питайся овощами и фруктами!**

Сочетай труд и отдых !



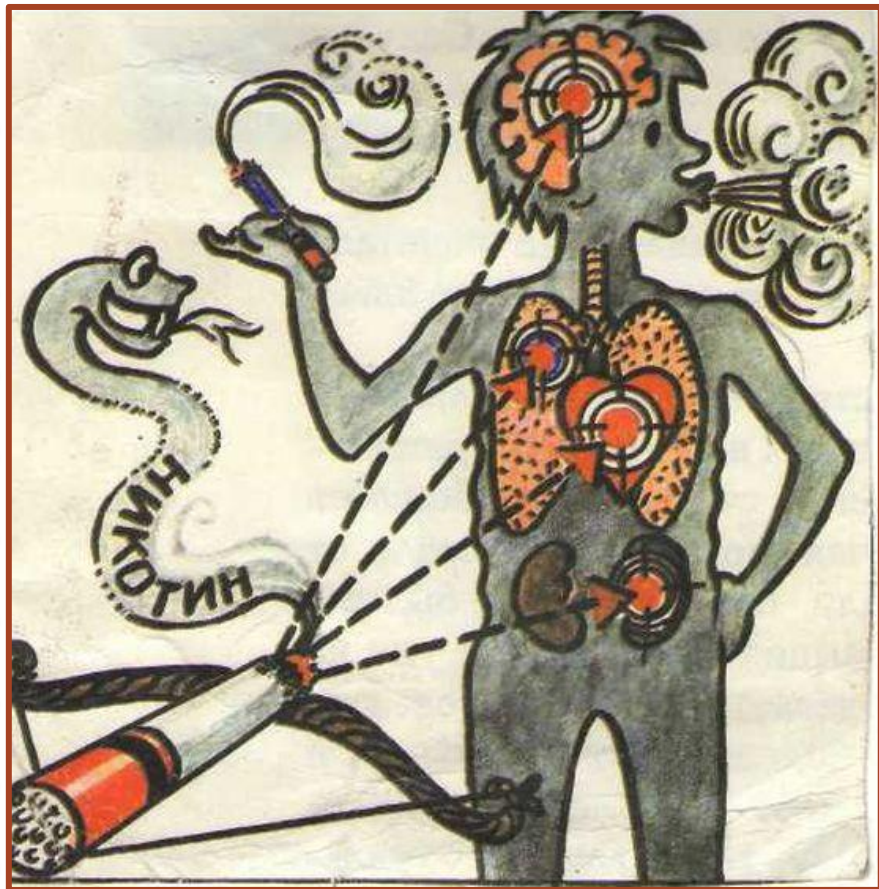
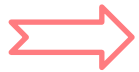
Не увлекайся просмотром телевизора и игрой в компьютер . Включай в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

Больше двигайся !



**Утром делай зарядку. Чаще играй в подвижные игры.
Занимайся физическим трудом , физкультурой.
Спортивные игры, катание на лыжах, коньках,
плавание- надёжный путь к здоровью.**

Не заводи вредных привычек !



Курение очень вредно для лёгких . Дети, которые курят, хуже растут, быстрее устают при любой работе, плохо справляются с учёбой, чаще болеют . В табачном дыме содержится опасный яд-НИКОТИН. У того, кто долгое время курит лёгкие становятся серыми от вредных веществ.



СПАСИБО ЗА УРОК!

