



# Чинники природи що сприяють збереженню здоров'я

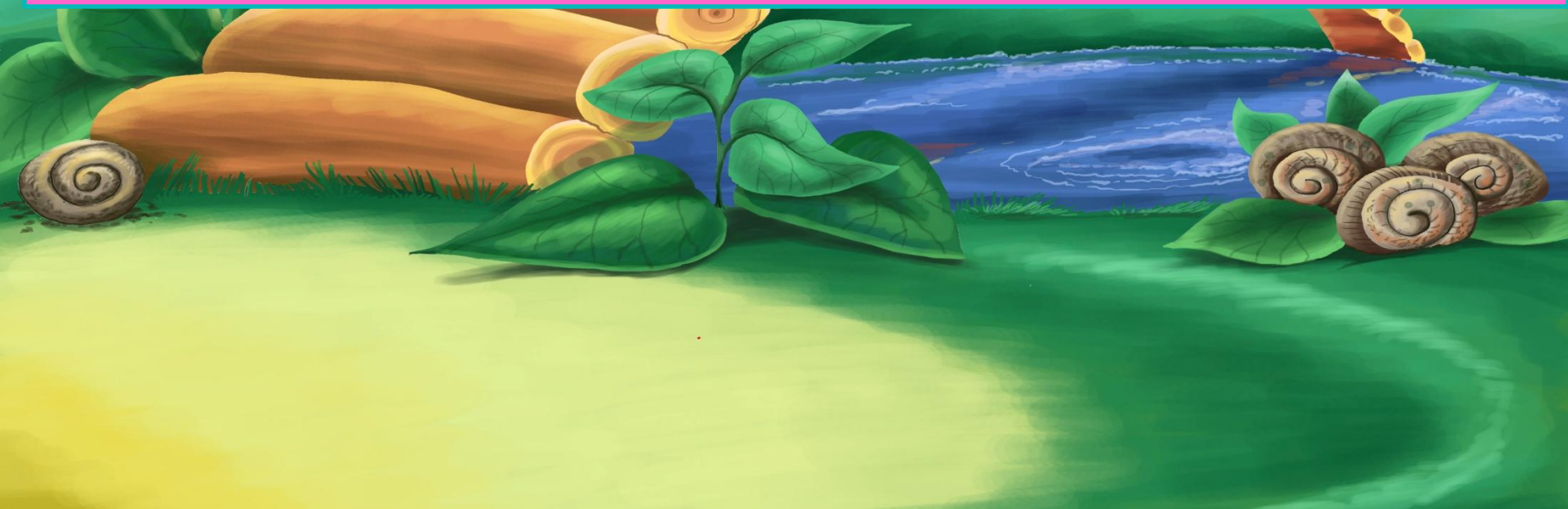
СОКОЛОВА НАДІЯ ІГОРІВНА КЗ «КОЧЕТОЦЬКА САНАТОРНА ШКОЛА-ІНТЕРНАТ І-ІІІ СТУПЕНІВ»

# Збери прислів'я

Здоров'я з бережи одяг новий, поки а молоду.

Купиш гроші здоров'я не за.

Бо часто берегтися хворіють, не люди вміють.



**ГІГІЄНА**

**ЇЖА**

**СВІЖЕ  
ПОВІТРЯ**

**ЗДОРОВ'Я**

**СПОРТ**

**РЕЖИМ  
ДНЯ**

**ПОЗИТИВНІ  
ЕМОЦІЇ**

Все, що дає природа людині для  
зміцнення та поліпшення здоров'я  
називають природними чинниками.



СОНЯЧНЕ ТЕПЛО  
І СВІТЛО

КОРИСНА ЇЖА

ВОДА

СВІЖЕ  
ПОВІТРЯ

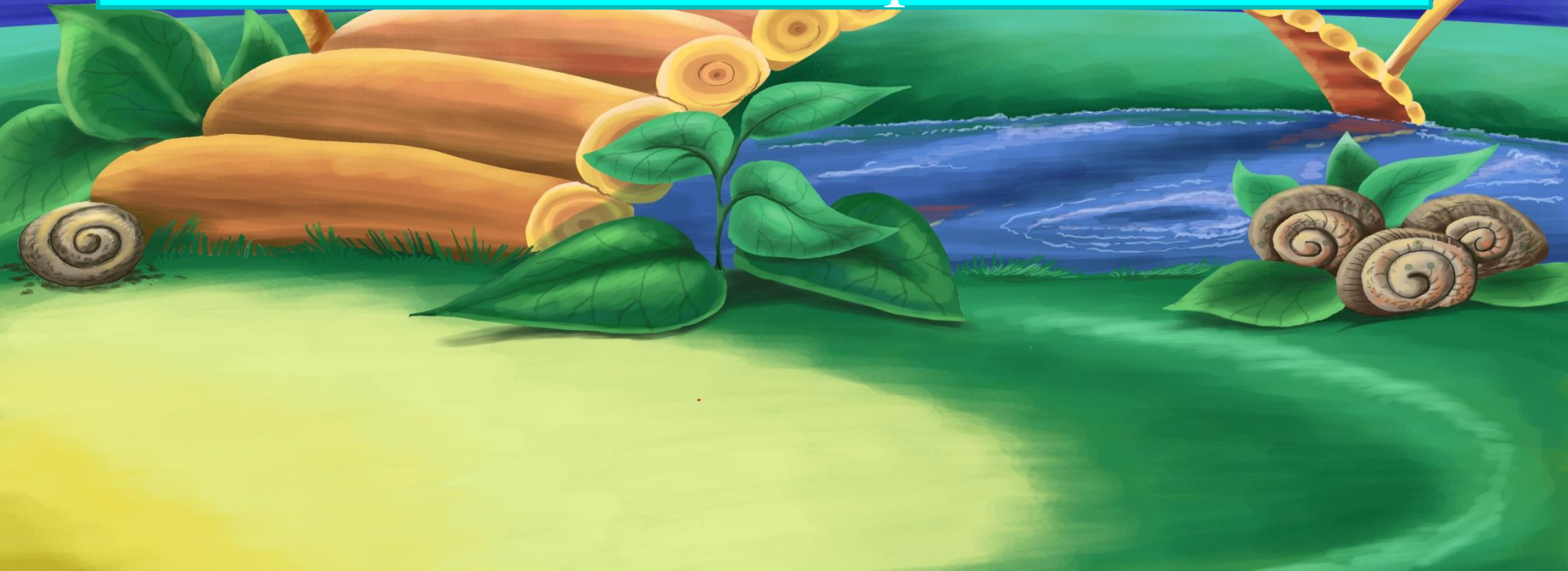
Що дає нам природа для  
здоров'я?

Читаємо статтю підручника с.

24-31

Робота в

групах  
Що треба виконувати по кожній  
сходинці, щоб зберегти та  
зміцнити здоров'я?



# Правила збереження здоров'я та ДОВГОЛІТТЯ

1. Слід вживати тільки корисну їжу(овочі, фрукти, м'ясо, молочні продукти), відмовитися від цукерок з фарбниками, газованих напоїв, чипсів, продуктів фаст-фуду.
2. Не відмовлятися від якихось продуктів, а вживати всі продукти, які містять корисні мінерали та вітаміни.
3. Не переїдати, не їсти на ніч.
4. Загартовуватися: гуляти в будь-яку пору року та погоду.
5. Робити ранкову гімнастику, виконувати фізичні вправи в середині дня.
6. Тримати своє тіло, одяг та взуття в чистоті.
7. Не допускати негативних емоцій, думок, вчинків.
8. Не мати жодної найменшої шкідливої звички.
9. Роз'яснювати та допомогати іншим зміцнити та зберегти своє здоров'я.

# Перевірка знань в парах.

Задавайте питання один одному та поставте оцінку

Подивимося кліп про правила здоров'я

## Підсумок уроку

- Що називають природними чинниками?
- За допомогою чого можна зміцнити своє здоров'я?
- Яких правил дотримуетесь ви?

