



Чинники природи
що сприяють
збереженню здоров'я

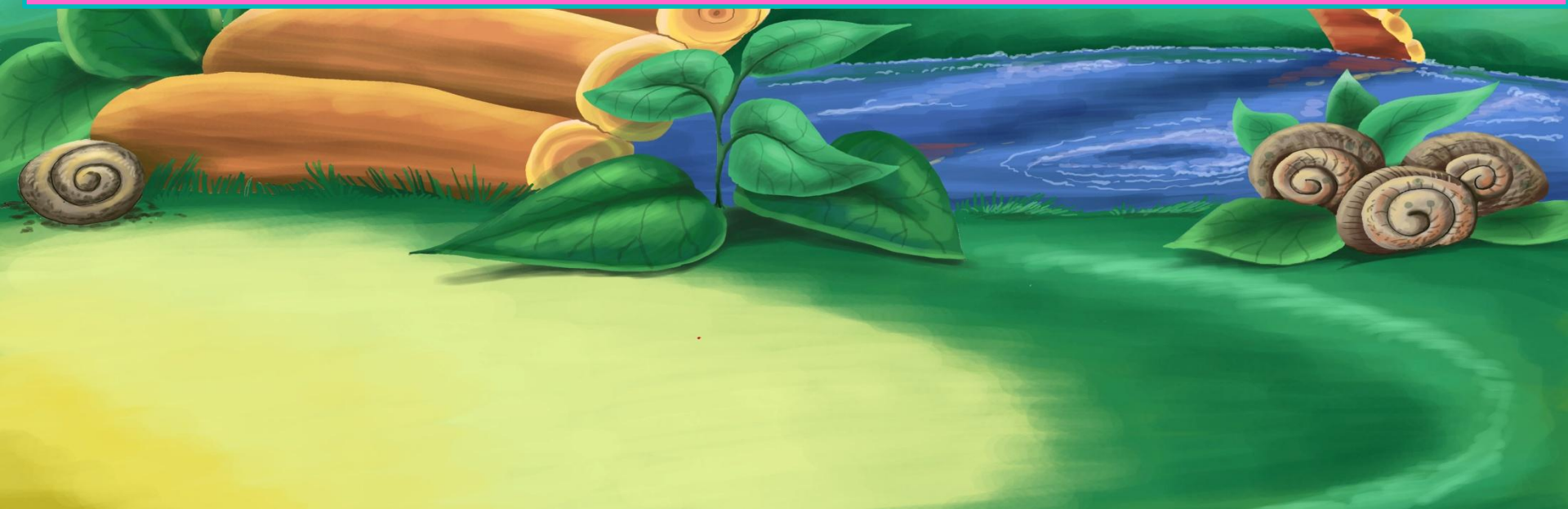
СОКОЛОВА НАДІЯ ІГОРІВНА КЗ «КОЧЕТОЦЬКА САНАТОРНА ШКОЛА-ІНТЕРНАТ І-ІІІ СТУПЕНІВ»

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

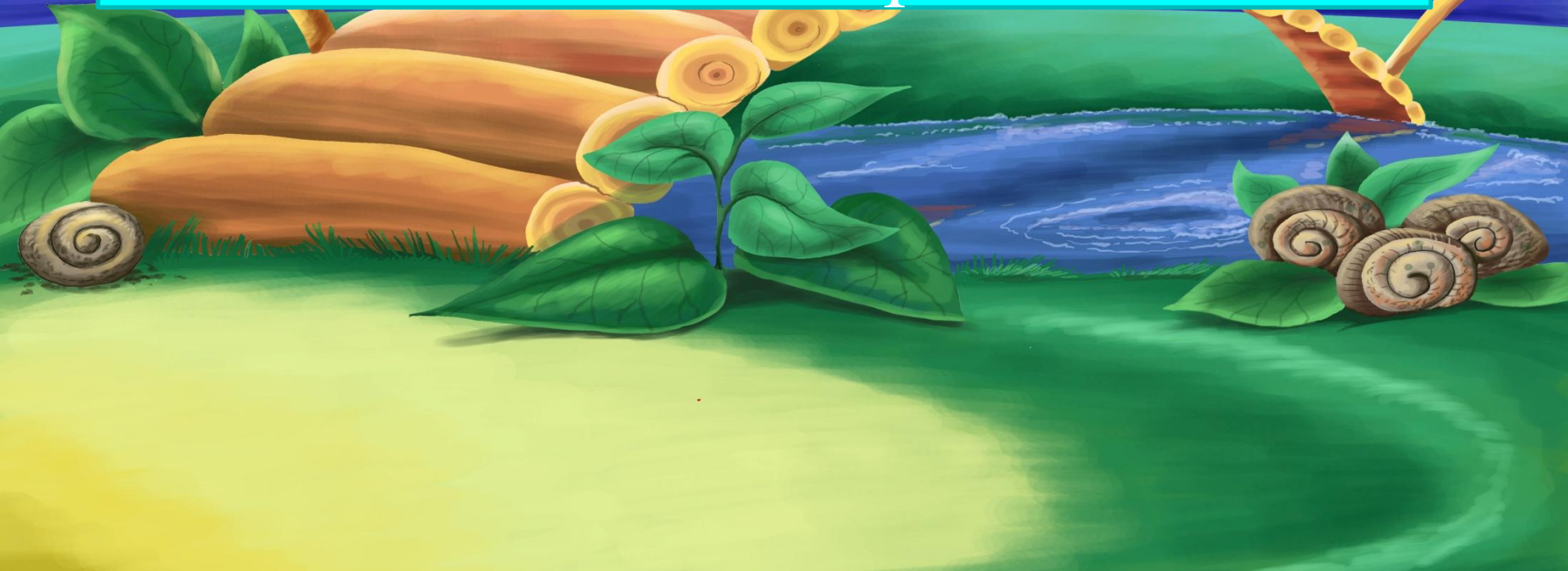
Що дає нам природа для здоров'я?

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?

