



**Болен – лечись, а здоров – берегись.**

**Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**

**Чистая вода – для хвори беда.**

**Здоровье сгубишь – новое не купишь.**

**Береги здоровье смолоду.**

**Я здоровье берегу - сам себе я помогу.**

**Здоровье не купишь, его разум дарит.**

**Чистая вода – для хвори беда.**



УРОК

ДВЬЯ



Познакомиться с правилами  
здоровья, научиться сохранять  
свое драгоценное здоровье!



**Здоровый  
нищий богаче  
больного  
короля...**



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



Что помогает определить, теплый или холодный предмет, гладкая или шероховатая поверхность?



Два братца через дорогу живут, друг друга не видят?



GeceModasi [www.gecemodasi.com](http://www.gecemodasi.com)

Тридцать два веселых друга,  
Вверх и вниз несутся в спешке,  
Хлеб грызут, грызут орешки?



Что помогает почувствовать запах хлеба,  
цветов, духов?



Что защищает кончики пальцев от различных травм и повреждений?



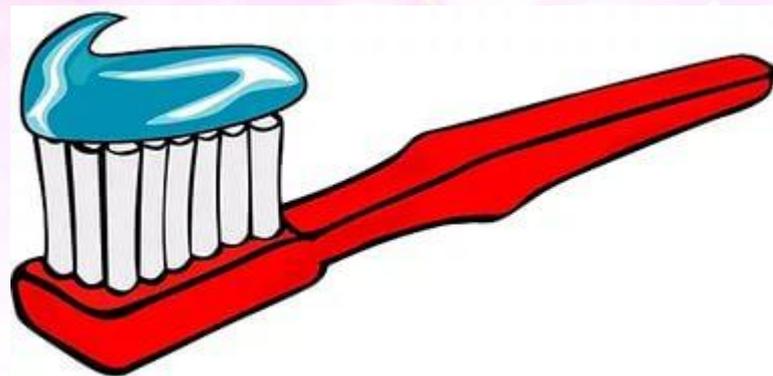
Они бывают прямые, кудрявые, волнистые,  
длинные, короткие, рыжие, черные, русые?



Пение птиц, музыку, речь нам  
помогают слышать органы слуха,  
а называются они –



*Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит*



*Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоеет руки мне*



*Вафельное и полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою –  
Что это такое?*



*Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам, -  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.*



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

---



**Будешь правильно питаться –  
со здоровьем будешь знаться!**



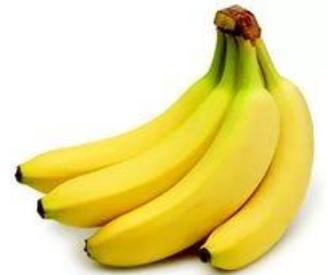
Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы.  
У меня ухудшилось здоровье:  
болит голова, в глазах звездочки,  
все тело вялое. Доктор говорит,  
что мне нужно правильно  
питаться.

Я составил себе меню на обед:  
торт с лимонадом, чипсы, варенье  
и пепси-колу. Это моя любимая  
еда. Наверное, я скоро буду здоров.  
Ваш Карлсон.











diets.ru





# Режим дня



Завтрак



Занятия в школе

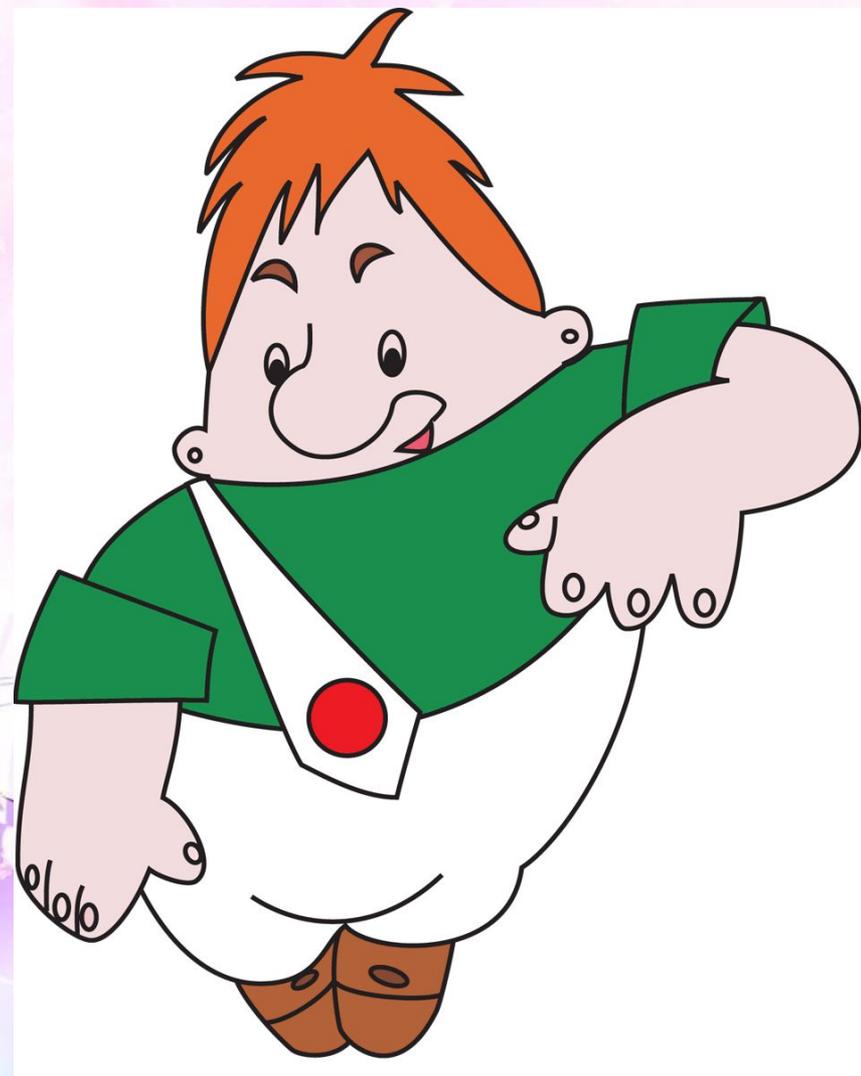


Дорога в школу

Когда кушать и гулять,  
Ходить в школу, рисовать,  
Спать ложиться и вставать,  
Каждый должен точно знать.  
Помогает нам, друзья,  
В этом деле...



- Подъем
- Утренняя зарядка
- Прогулка
- Утренний завтрак
- Игры
- Домашние дела
- Обед
- Послеобеденный отдых или сон
- Полдник
- Ужин
- Чтение
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
- Приготовление ко сну



- Подъем
- Утренняя зарядка
- Утренний завтрак
- Домашние дела
- Прогулка
- Обед
- Послеобеденный отдых или со
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
- Полдник
- Ужин
- Игры
- Чтение
- Приготовление ко сну



# Спор

