

Учитель  
начальных  
классов  
МКОУ СОШ № 1  
Лобанова А.Л.

# Здоровый образ жизни



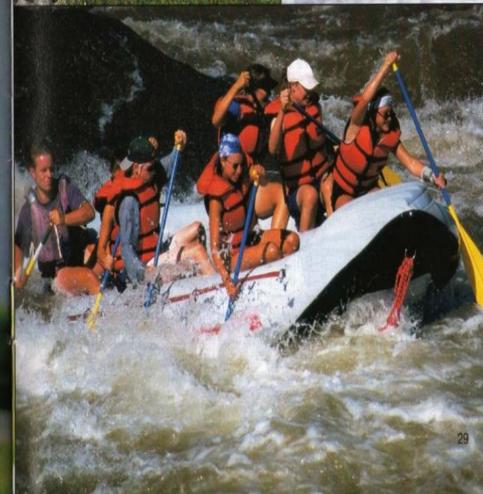
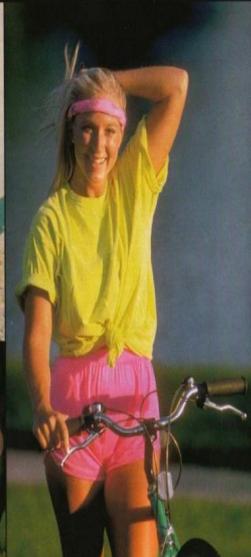
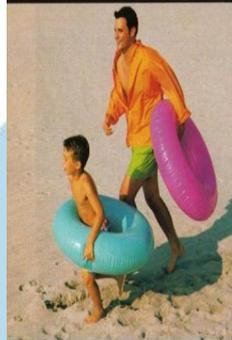
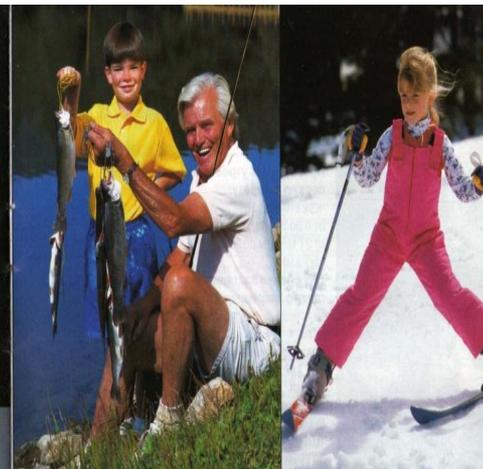
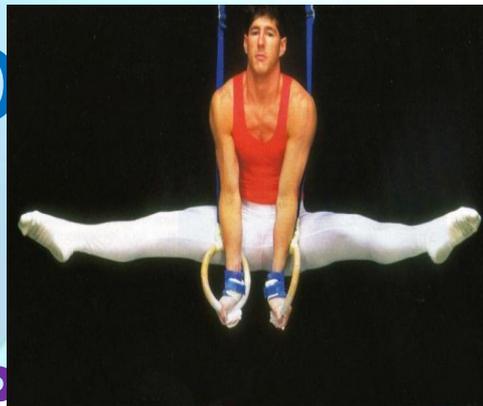
# «Я здоровье берегу

сам себе я по  
я УМЕЮ ДУМАТЬ,

УМЕЮ РАССУЖДАТЬ

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ,

О И БУДУ ВЫБИРАТЬ



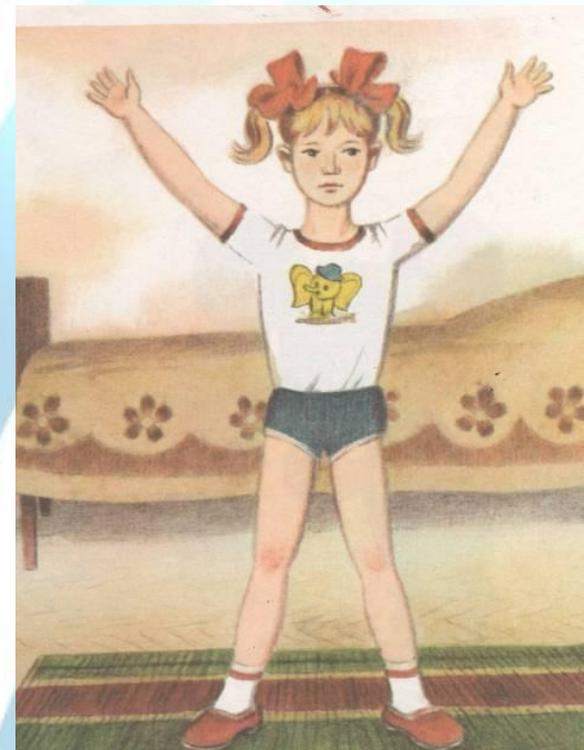
# Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



# «Профилактика лечения в бесконечности движения»

**Занимайтесь  
физкультурой  
и  
спортом!**



Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.

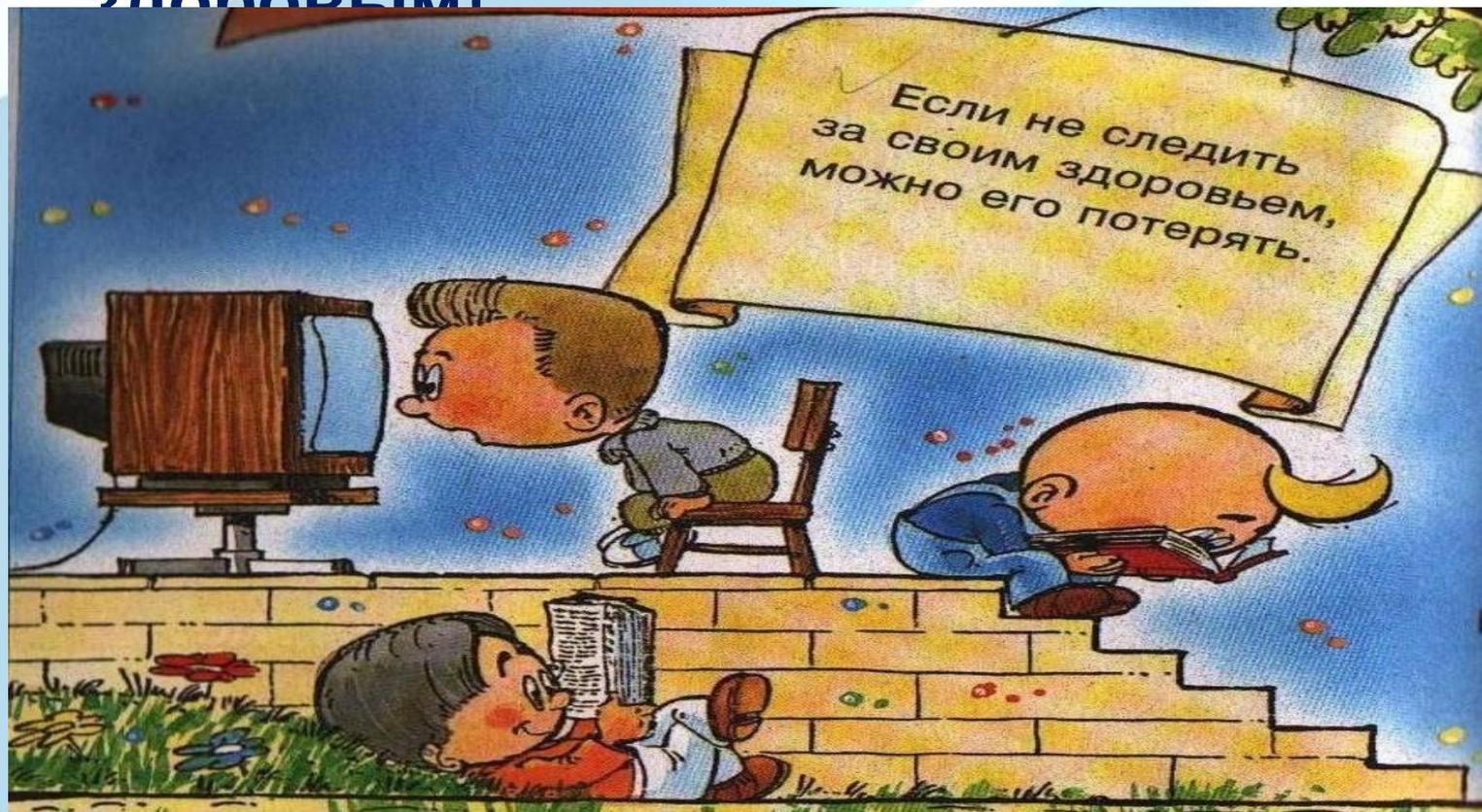


**Вопросы:**

- а) Почему нужно много двигаться?**
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на**



У природы есть закон – счастлив  
будет только тот, кто здоровье  
сбережет. Прочь гони-ка все  
хворобы! Поучись-ка быть  
здоровым!



# «Не сутулься!» «Сиди прямо!»

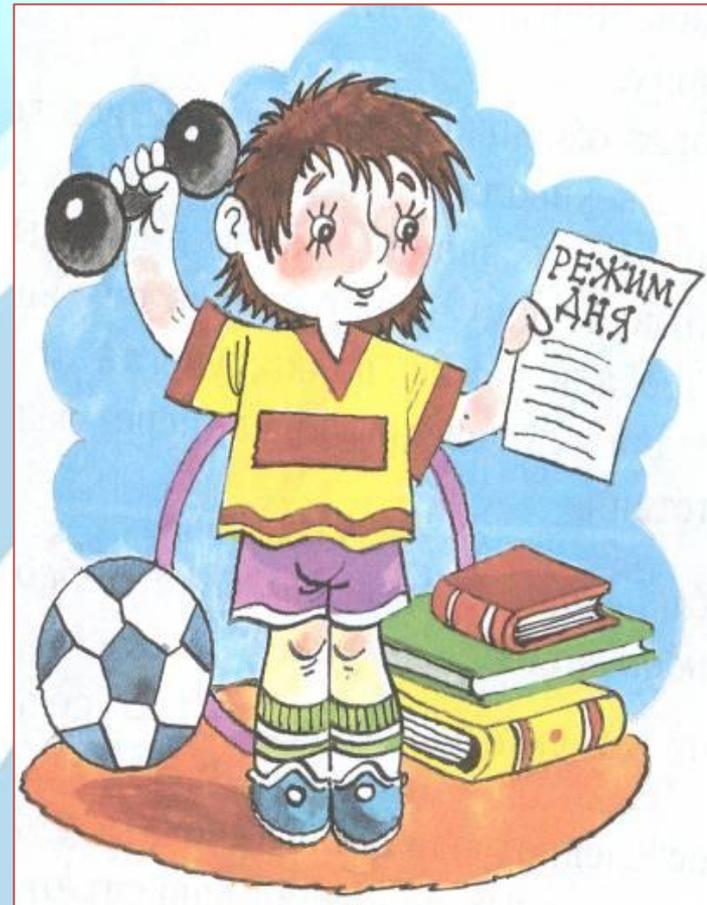
*У стройного человека правильно формируется скелет!*

*При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.*



# *Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни*

**Режим дня** – это  
правильное  
распределение  
времени,  
на основные  
жизненные  
потребности человека.



Как проснулся, так вставай,  
Лени волю не давай,  
И зарядку выполняй.



На зарядку солнышко  
поднимает нас,  
Поднимаем руки мы  
По команде «Раз!»





# РЕКОМЕНДАЦИИ



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

# Если хочешь быть здоров – закаляйся!



1. Содержи  
в чистоте  
свое тело,  
одежду и  
жилище.

2 . Правильно  
питайся

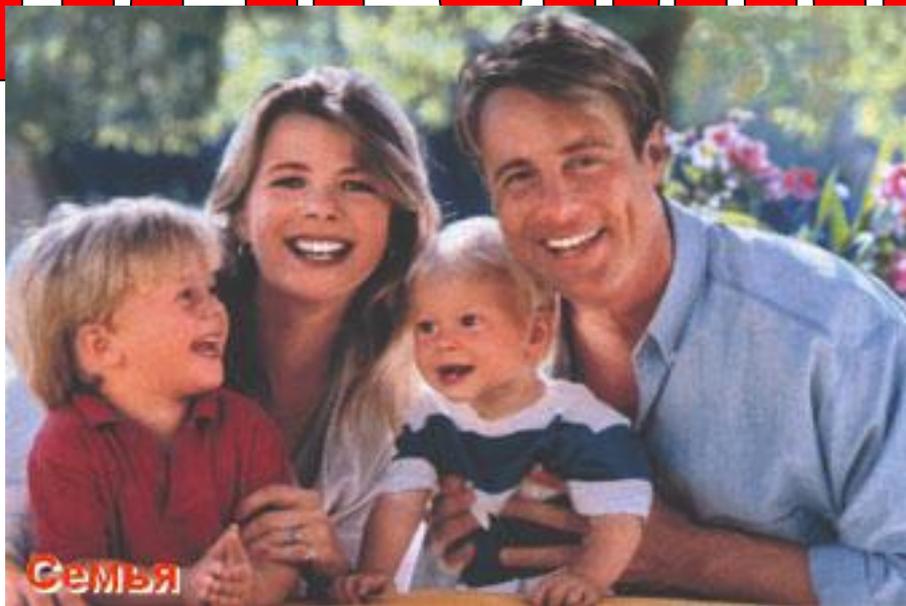
3. Правильно  
сочетай труд  
и отдых

4 .  
Больше  
двигайся!

5. Не заводи  
вредных  
привычек

# Здоровый мир -

# путь к успеху!



# В презентации использованы материалы с сайтов:

<http://www.viri.rdf.ru>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.21412.edusite.ru>

<http://sr.karelya.ru>