



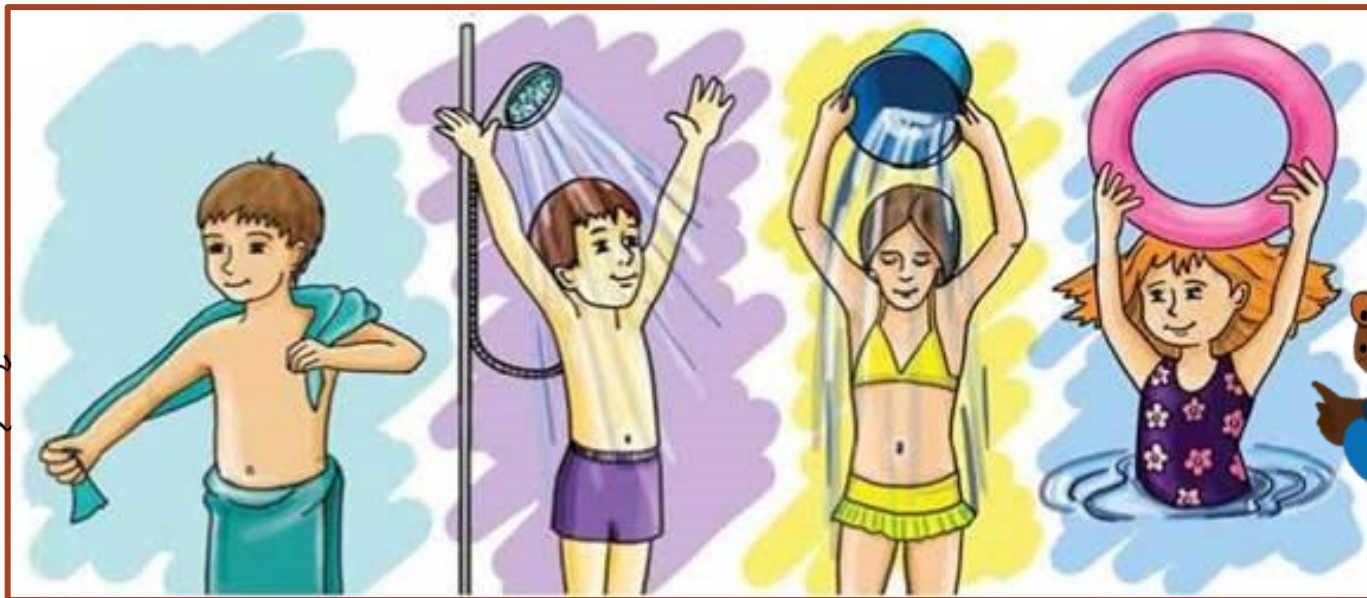
Презентация к уроку окружающего мира
для 3 класса УМК «Школа России»
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



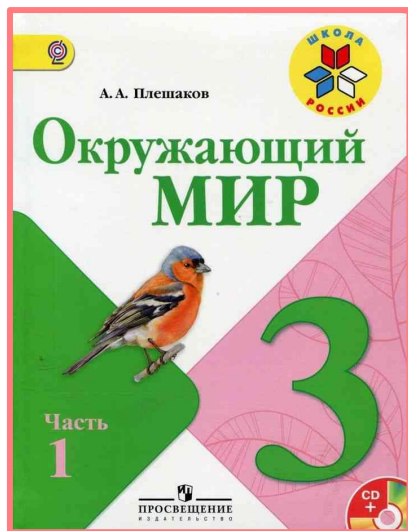
Автор: Никифорова Наталья Васильевна,
учитель начальных классов
МКОУ «Тремяченская СОШ»



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.143-145.

2. Прочитайте текст.

Сформулируйте правила ЗОЖ.



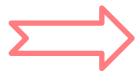
Никифорова



Здоровый образ жизни.



Соблюдай чистоту.



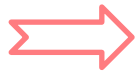
**Содержи в чистоте своё
тело, одежду, жилище.**



**Надо умыиваться 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 !



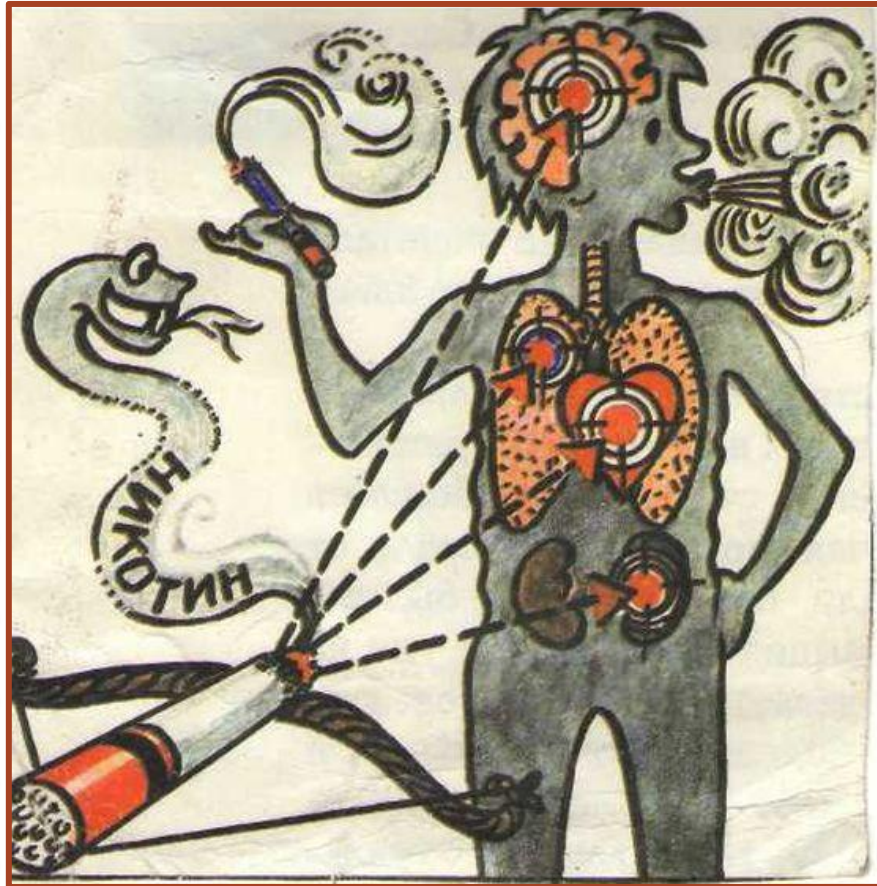
Не увлекайся просмотром телевизора и игрой в компьютер . Включай в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

Больше двигайся !



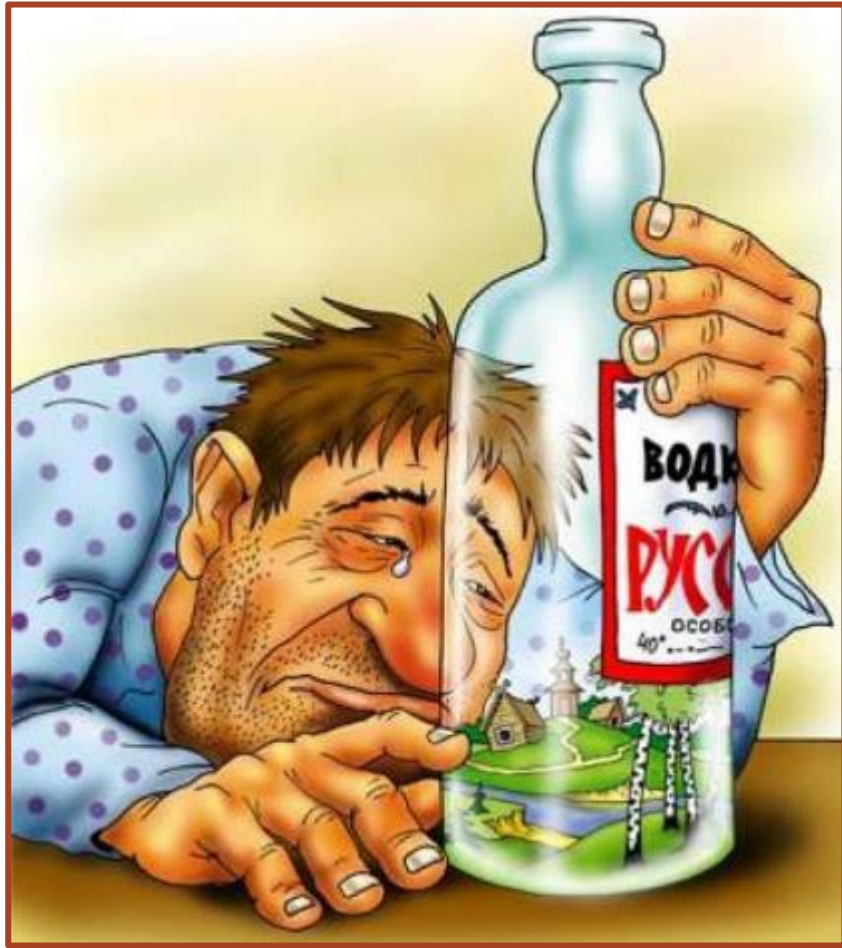
Утром делай зарядку. Чаще играй в подвижные игры.
Занимайся физическим трудом , физкультурой.
Спортивные игры, катание на лыжах, коньках,
плавание- надёжный путь к здоровью.

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.

Не заводи вредных привычек ! ➡



Спирт, который содержится в алкогольных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

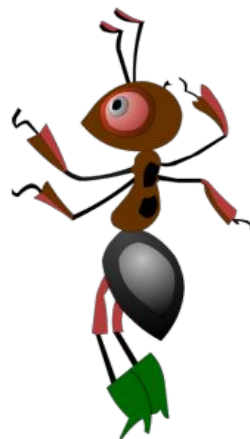
Не заводи вредных привычек ! ➡

Наркотики-особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно . Наркотик нарушает работу мозга и всего организма, в конце концов убивает человека.





СПАСИБО ЗА УРОК!



ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКИ



Рамка
Учебник
Дети
Закаливание
Дети
Девочка
Комната
Уборка двора
Продукты
Труд и отдых
Дети Дети
Курение
Алкоголь
Наркотики

Отрисовки муравья и черепахи авторские
Поурочные разработки по курсу
«Окружающий мир» Н.Ю.Васильева
для 3 класса

