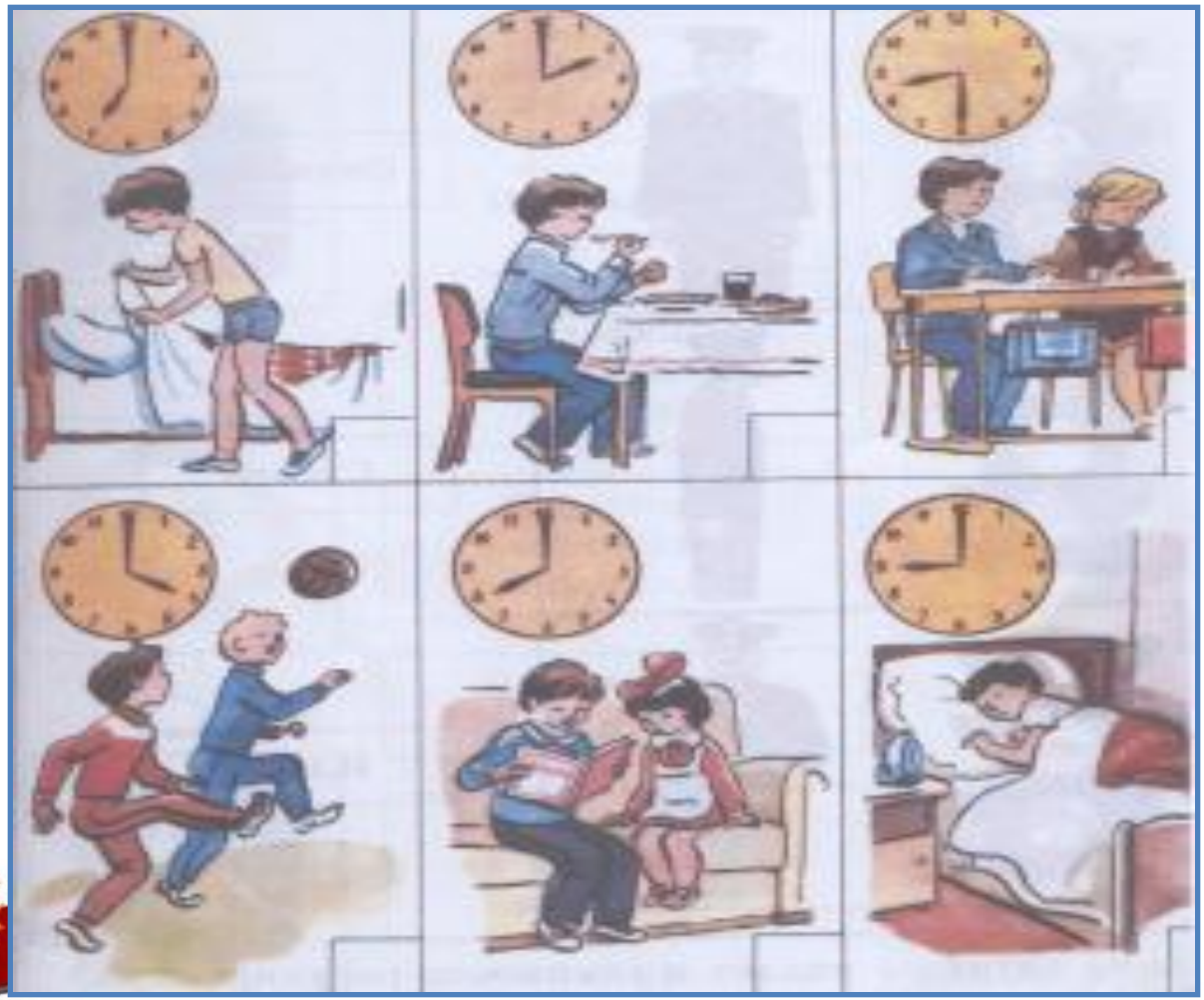
1. Что такое витамины ?
2. Какие продукты богаты витаминами?
3. Как хранить продукты чтобы они не портились?
4. Человек всеяден?

Тема урока

От кого зависит твой режим дня

http://aida.ucoz.ru

Помни твердо, что режим людям всем необходим!

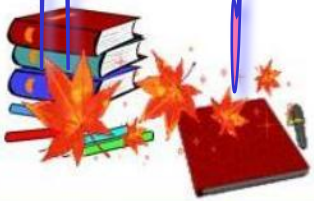


http://aida.ucoz.ru

Что такое режим?

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

Для чего нужно каждому человеку соблюдать режим дня?



http://aida.ucoz.ru

Советы врача:

«Соблюдайте режим дня!»

- это поможет укрепить физическое и психическое здоровье;
- повысит работоспособность в течение дня;
- создаст условия для активного отдыха.

Врач педиатр

Дереча Л.А.

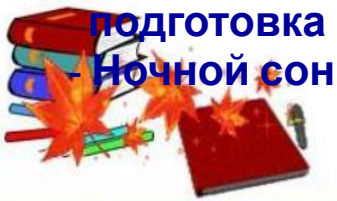
http://aida.ucoz.ru

Рекомендации:

- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- старайся есть в одно и то же время;
- приучи себя просыпаться и ложиться в одно и то же время;
- больше гуляй на свежем воздухе;
- во время приготовления уроков устраивай переменки;
- не забывай помогать родителям!

Режим дня школьника

- Подъем -
Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика
- Завтрак
- Дорога в школу
- Пребывание в школе
- Дорога из школы
- Обед
- Послеобеденный отдых, сон
- Прогулка, подвижные игры на воздухе
- Полдник
- Приготовление уроков
- Работа по дому
- Ужин
- Вечерняя прогулка
- Свободное время (занятия по интересам)
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
- Ночной сон



http://aida.ucoz.ru

Наши помощники в сохранении здоровья

1. Режим дня
2. Правильное питание
3. Личная гигиена
4. Движение и закаливание

Чистота - все добудешь.

Быстрого и ловкого его разум дарит.

Здоровье не купишь, залог здоровья.

Здоровым будешь, болезнь не догонит.

Домашнее задание:

В учебнике стр.66-69, читать, ТПО 60, 61, 62.

http://aida.ucoz.ru

Соблюдай режим труда и быта -
здоровье будет крепче гранита

http://aida.ucoz.ru