

Окружающий мир

3 класс

ТЕМА:

Здоровый образ жизни

Подготовила: учитель начальных
классов Лунова Ю.В.

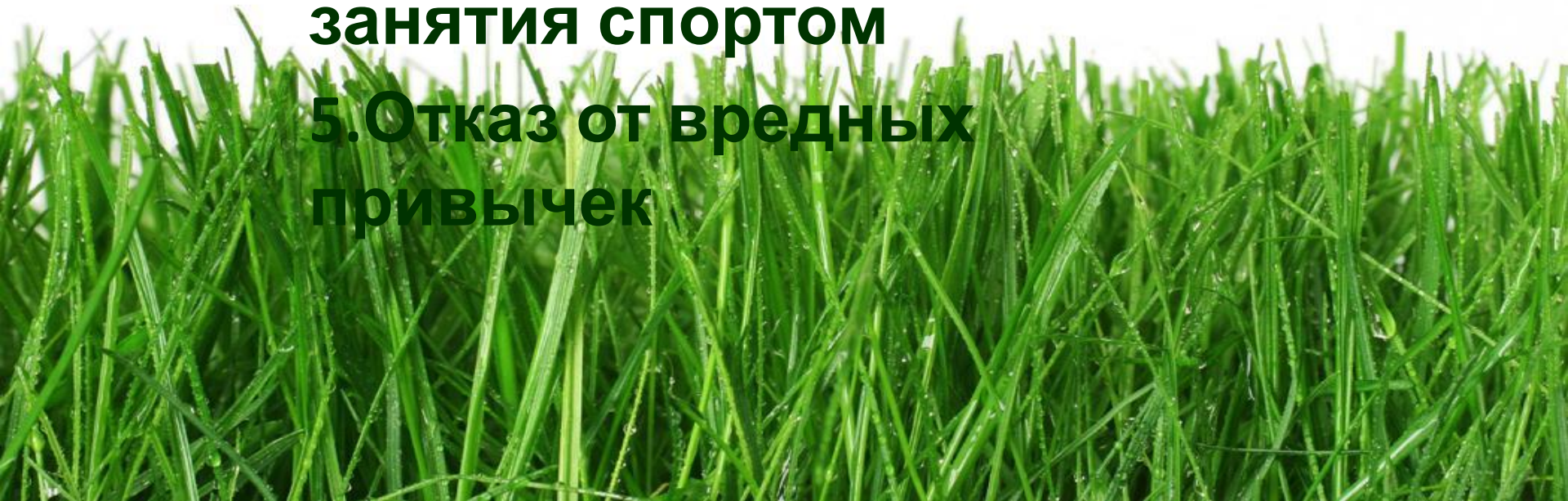
**Здоровье сгубишь –
новое не купишь**

Как вы понимаете эту поговорку?



Правила здорового образа жизни:

1. Гигиена
2. Правильное питание
3. Правильный сон
4. Активный отдых,
занятия спортом
5. Отказ от вредных
привычек



Гигиена



Умываться утром, вечером и в течение дня по необходимости. И не забывайте мыть руки с мылом!



**Чистить зубы не реже двух раз в день, а лучше
– после каждого приёма пищи**



Ежедневно мыть уши, чистить, но не ватной палочкой, а скрученной в жгутик ватой



Следить за чистотой и опрятностью волос

Правильное питание



Какое питание является полезным, а какие продукты - вредными для нашего организма?



**овощи, фрукты, ягоды,
фрукты – богаты витаминами
и приносят пользу нашему
организму**



**Газировка, чипсы, сухарики,
копчёности, сладости в
большом количестве – всё
это наносит нашему
организму ВРЕД!**

Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"

...Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока-колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Положите в тарелку с кока-колой стейк - и через 2 дня вы его там не найдете.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в унитаз и не смывайте в течение часа.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока-колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока-кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.



Правильный сон

Сон положительно влияет на организм человека. Раньше утверждалось, что ребенку необходимо спать 10-12 часов, подростку – 9-10 часов, взрослому – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Главное – человек не должен чувствовать усталость после сна, а быть бодрым весь день.



Занятия спортом







Физкультминут
КА

Что вредит нашему здоровью?



Вредные привычки

Курение



Табак поражает сердце, мозг,
лёгкие, почки и другие органы
человека.

Алкоголь



**Алкоголь вызывает тяжёлые заболевания,
психические расстройства и преждевременную
смерть человека**

Сидячий образ жизни



У тех, кто много сидит, появляются такие заболевания как **остеохондроз, сколиоз, геморрой**. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**.



**Давайте вести
здоровый образ
жизни!**

Будьте здоровы!