

Идентификатор: 270 - 327 - 625

Автор: Галимова Л.А., учитель - дефектолог КС (К) ОШ № 76 VIII вида.

Здоровье Человека

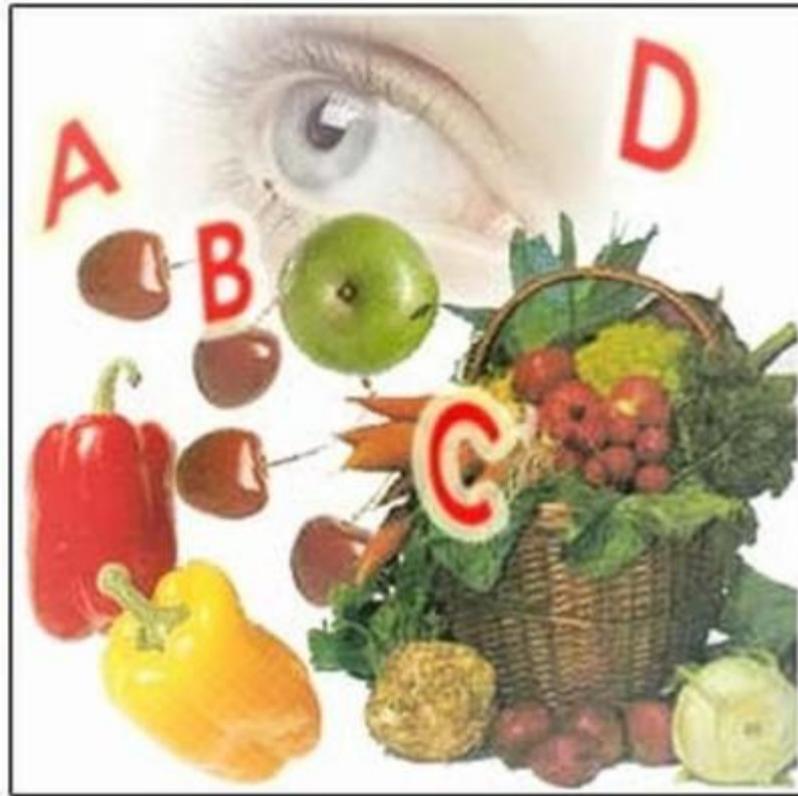
Урок по природоведению

* Соблюдение чистоты



*** Здоровье человека
складывается из
следующих правил:**

* Правильное питание



* Чередование работы и ОТДЫХА



* Закаливание организма



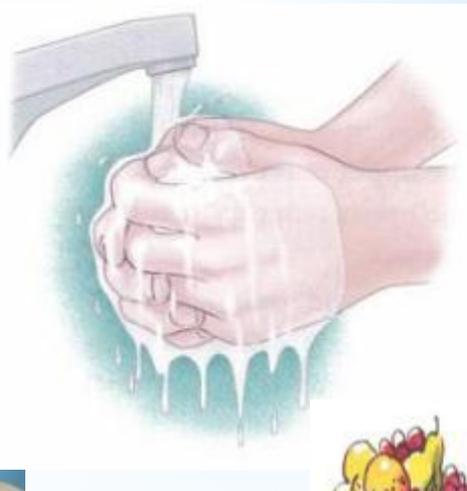
* Занятия спортом



* Отказ от вредных привычек



* Привычки



* Игра «Выбери привычку»:

- * спать с открытой форточкой
- * - обманывать
- * - разговаривать во время еды
- * - умываться
- * - делать ежедневную зарядку
- * - чистить зубы
- * - пропускать уроки
- * - грызть ногти
- * - говорить правду

* Самостоятельная работа:

* Читать лежа в постели

* Долго сидеть у компьютера или телевизора

* Разговаривать во время еды

* Употребление табака, алкоголя, наркотиков

* Малоподвижный образ
жизни

* Плохая циркуляция крови



ЗДОРОВЬЕ

*Тренинг

* Самостоятельная работа

Как вы считаете, что можно посоветовать
тому, кто хочет избавиться от вредной
привычки?



* Мой план избавления от вредной привычки

* Вредная привычка, от которой я хочу избавиться

* Время для работы над собой

Укажи срок, время

* Мне понадобится помощь

Укажи человека

* Я должен (должна) сделать

* Избавившись от привычки, я



Будьте здоровы!

