

# **«Мастерская здоровья»**

**Разработка урока в 4 классе**

**по**

**здоровьесбережению**

**Учитель начальных классов**

**Шуганова Фуза Хатифовна**

# Валеологическая модель человека

В человеке все должно быть прекрасно:

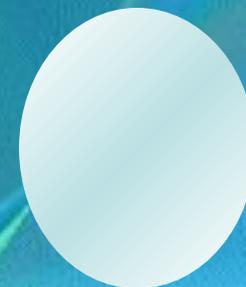
Здоровье личности



физическое



психическое



нравственное

# Что определяют здоровье?

**Человек**

**наследственность**

**ЭКОЛОГИЯ**

**здоровая  
психика**

**питание**



**образ жизни**

**спорт**

# **Здоровый образ жизни**

**Здоровый образ жизни -ЭТО  
КОМПЛЕКС ДЕЙСТВИЙ ВО ВСЕХ  
ОСНОВНЫХ ФОРМАХ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.**

**З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е**

**ЗАРЯДКА, ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ДИЕТ**

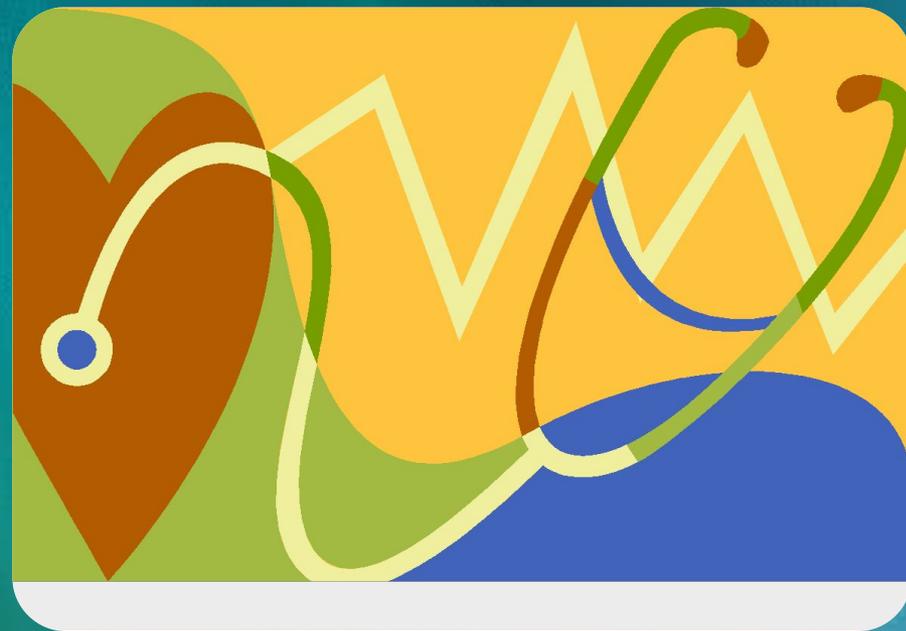
**ОТДЫ**

**РЕЖИ**

**М  
ОЧКИ**

**ВИТАМИН  
Ы**

**ЕДА**





**Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно.  
Ем я всё и без разбора  
Потому что я обжора.**



# Интеллект школьника



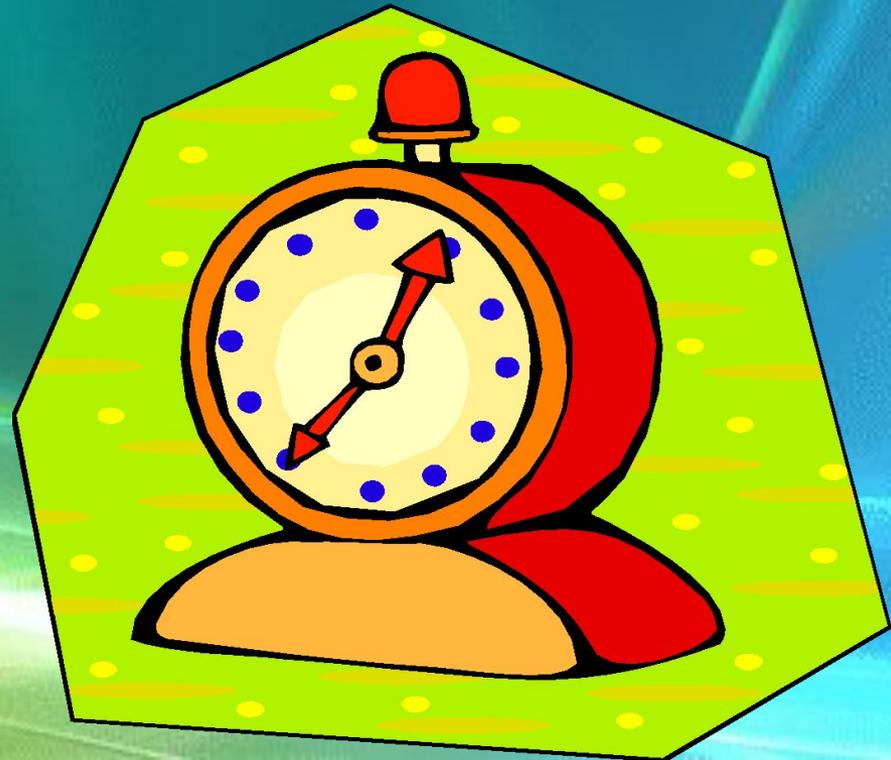
# НЕЛЬЗЯ!





# РЕЖИМ ДНЯ

Знай дружок, что в семь  
утра,  
Хватит спать, вставать  
пора.  
А проснувшись не лежи,  
Зарядку сделай,  
постель застели.





21<sup>00</sup>



**Воспитывать**  
**означает «питать» духовно**  
**помнить о нравственных**  
**заповедях:**

- **не лукавь**
- **не завидуй**
- **не иди на сделку со своей совестью**

# «Закон вечности»

Свое тело человек в  
состоянии носить сам.

А вот, чтобы он выпрямился,  
нужен кто-то, кто поднимет  
его душу.

Нодар Думбадзе



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

