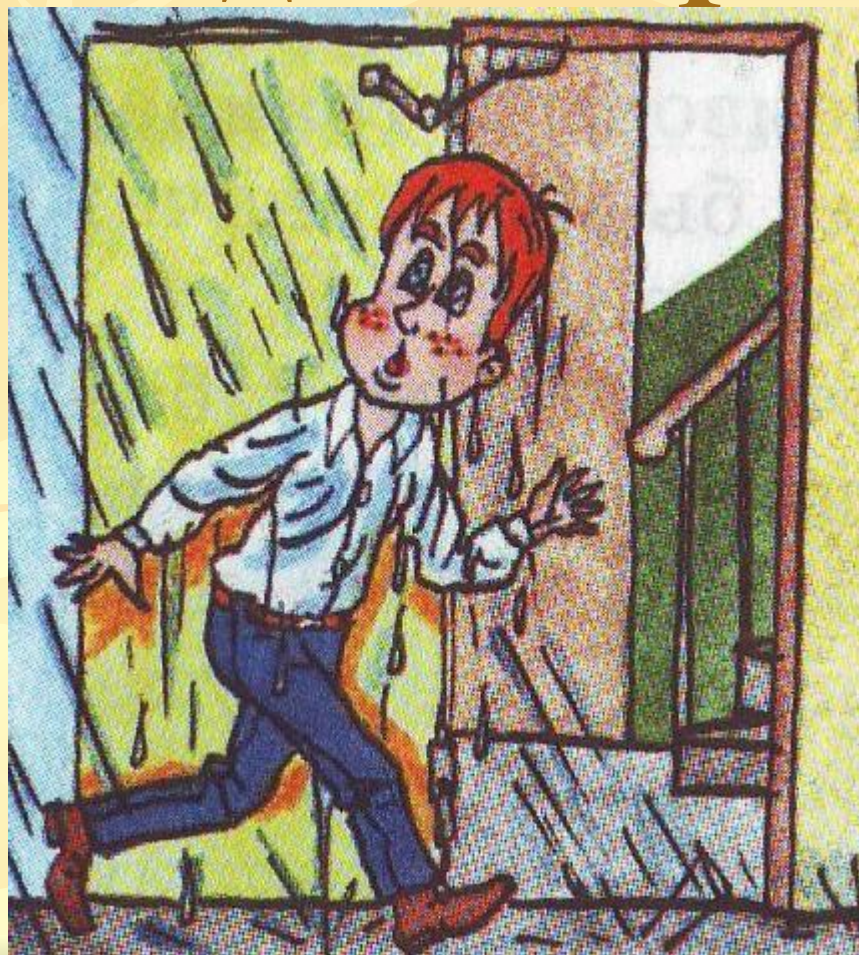


А. Дорохов
«Молодой старичок»





БЫТЬ ЗДОРОВЫМ- ЖИТЬ В РАДОСТИ.

Учитель начальных классов 1 категории МОУ СОШ
№22 г.Волгодонска
Семенова В.Н.



**Может ли человек
прожить счастливо
жизнь, если у него нет
здоровья?**



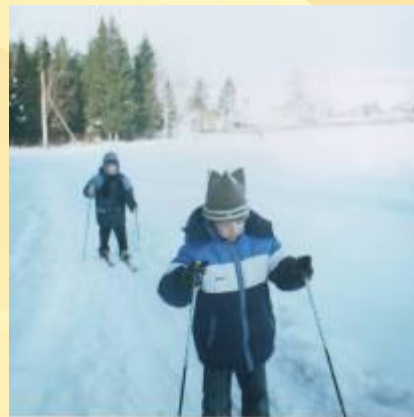
*Вопросы, на которые
предстоит найти ответы*

- 1) Кто такой – здоровый человек?
- 2) От чего зависит здоровье?
- 3) Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

Что мы понимаем под словом «здоровый человек»?

Здоровье – это нормальное состояние организма, хорошие условия труда и отдыха, ежедневное духовное, психическое и физическое самосовершенствование.

Физическое здоровье – ежедневные тренировки тела с помощью физических упражнений.



**Духовное здоровье –
это ежедневные занятия
творческими делами, познание
НОВОГО.**



Психическое здоровье – это ежедневное развитие речи, мышления, памяти, воображения и эмоций.



От чего зависит здоровье?

Здоровье

```
graph TD; A[Здоровье] --> B[Движение]; A --> C[Личная гигиена]; A --> D[Питание];
```

Движение

**Личная
гигиена**

Питание

Режим дня

1. Подъем
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



1. Не употребляй алкоголя и не кури.

**2. Люби окружающую природу.
Не плюй вокруг, привыкни к
этому: это - твоё здоровье.**

**3. Хочешь быть здоровым –здоровайся
со всеми.**



4. Помогай людям.

**5. Победи в себе жадность, лень,
самодовольство, лицемерие,
верь людям и люби их.**



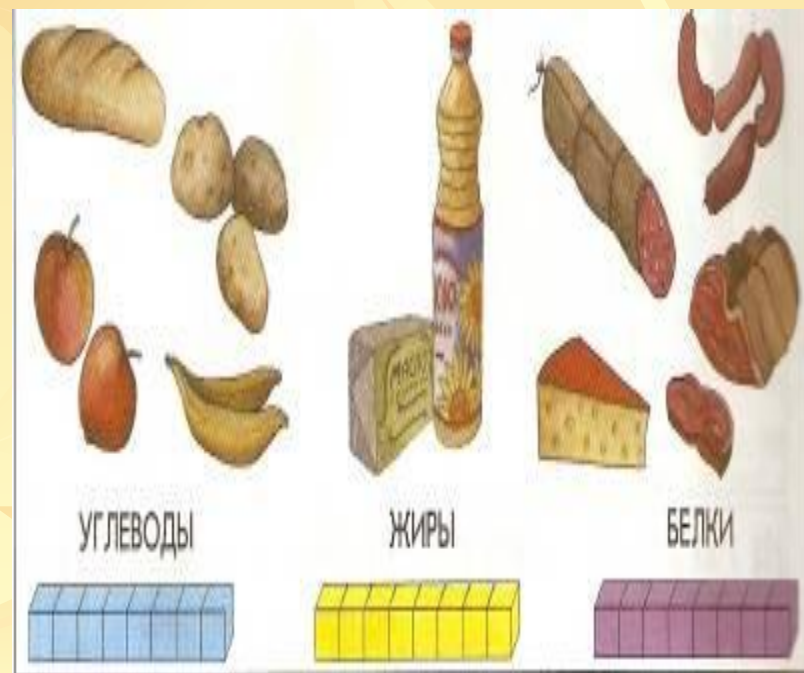
Я - здоровый человек!

- **Я занимаюсь спортом, делаю зарядку.**
- **Я соблюдаю режим дня.**
- **Я чищу 2 раза в день зубы, принимаю душ.**
- **Я не ем чипсы, не пью газированные напитки.**
- **Я люблю подвижные игры на свежем воздухе.**
- **Я не смотрю телевизор и не сижу за компьютером очень долго.**

Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?



Правильное питание – это разнообразное и регулярное питание



**ЖЕЛАЮ ВСЕМ
ЗДОРОВЬЯ!**

благодарю за работу