



ВОСПИТАТЕЛЬСКИЙ ЧАС

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ»

**Автор: Максименко Е.В.,
воспитатель**



ПОИГРАЕМ?





Здоровье - богатство на все времена. Закладывается оно в детстве, а бережется с молодости.



**Факторы.
влияющие на
здоровье человека**





Факторы. влияющие на здоровье человека

наследственно
сть

состояние
здравоохранен
ия

экология

образ жизни



Здоровый образ жизни – ЭТО



**Здоровый образ жизни – это
*осознанное, активное отношение к
собственному здоровью***





Компоненты здорового образа жизни





ВРЕДНЫЕ привычки





Вредные привычки

курение

алкоголь

наркотики



Вредные привычки





ПОИГРАЕМ?





Собери пословицы о ЗОЖ



«Здоровье дороже золота»

Вильям Шекспир

«Девять десятых нашего счастья
зависит от здоровья»

А. Шопенгаэр

*«Здоровье - это вершина,
на которую каждый должен подняться
САМ!»*



*«Здоровье – это правильная,
нормальная деятельность
живого организма»*

(из словаря Д.И. Даля)



**Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!**

БУДЬТЕ ВСЕ ЗДОРОВЫ!!!

