

# Муниципальное образовательное учреждение школа-интернат Курского муниципального района Ставропольского края



- ◉ Учитель начальных классов:  
Габрашвили Юлия Олеговна
- ◉ Стаж работы в занимаемой  
должности: 3 года
- ◉ Учительский сайт:  
<https://infourok.ru/user/gabrashvili-yuliya-olegovna>
- ◉ Почта: [gabrashviliy@mail.ru](mailto:gabrashviliy@mail.ru)

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!



# Классный час:

**Наше здоровье в наших  
руках!!!**

A close-up photograph of a person's hands, likely a woman's, gently cupping a small, realistic model of the Earth. The globe shows the continents of North and South America in green and brown, surrounded by blue oceans and white clouds. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers slightly curled to support the globe from underneath. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting an indoor setting. The overall image conveys a sense of care and responsibility for the planet.

# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ❑ РЕЖИМ ДНЯ;
- ❑ ГИГИЕНА;
- ❑ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ;
- ❑ ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА;
- ❑ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УТРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.



# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!!!



# ОСАНКА

## Профилактика нарушений осанки



# РЕЖИМ ДНЯ



# ГИГИЕНА

## Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды





# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# Игра

"ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО"





# ЗАКАЛИВАНИЕ



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ



**Здоровым БЫТЬ!  
Счастливым ЖИТЬ!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

***Будьте  
здоровы!***