

# Тема занятия:

## "Здоровый образ жизни"



Автор: Викторенко И.В.,  
учитель начальных классов

**З О Д**

**О**

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

**Ь**

2. То или иное состояние здоровья.

**е**

**В**



*Из Толкового словаря С. И. Ожегова*

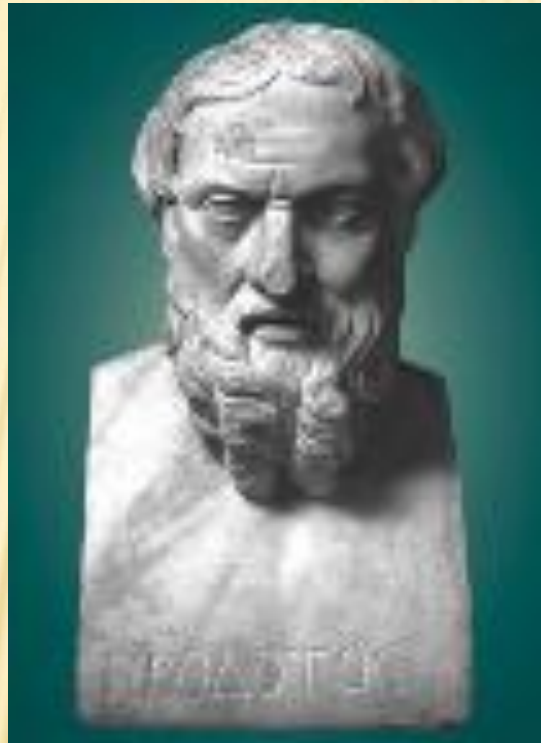
***«Здоровье – это единственная драгоценность».***



**(1533–1592), французский писатель и философ**



*«Когда нет здоровья,  
молчит мудрость, не может расцвести искусство,  
не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилен разум».*



**Геродот - древнегреческий историк**  
(около 484 - около 430-420 гг. до н.э.)

V

1. Соблюдай чистоту.
2. Правильно питайся.
3. Сочетай труд и отдых.
4. Не заводи вредных привычек.

+

Чтобы быть здоровым, правила нужно выполнять не от случая к случаю, а постоянно.

?

Почему же люди почти не выполняют правил здорового образа жизни?





**Чтобы жить по правилам  
здорового образа  
жизни,**

**необходимо  
уметь управлять  
собой.**



**Главные  
факторы здоровья:**



**закаливание**



**движение**



**питание**



**режим**



Спасибо за урок!

Спасибо за внимание!

**Было интересно...**  
**Я понял...**  
**Хочу похвалить...**

