

ЗДОРОВЬЕ

В

МОЕЙ ЖИЗНИ

Учитель начальных классов
Никишина Ольга Ивановна

ЗАДАЧИ:

- **Формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье как самой главной ценности человека**

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ:

*«Деньги потерял- ничего не потерял.
Время потерял- много потерял.
Здоровье потерял- всё
потерял.»*



Сохранению и укреплению здоровья способствует:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, в школе



Без движения нет нормального роста
и развития, условий для тренировки
важнейших функций организма

Здоровье человека зависит:

- на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- на 20 % от условий окружающей среды
- на 20 % обуславливается наследственностью
- на 50 % от образа жизни человека

Быть здоровым
- значит не
иметь проблем с
самочувствием,
быть физически
и духовно
полноценным
человеком.





**Здоровье – это
радость!**




Здоровье – это

состояние полного физического,
душевного и социального
благополучия, сопровождаемое
фактическим отсутствием болезней
и индивидуально фрустрирующих
(выводящих из состояния
внутреннего спокойствия)
недостатков.

Вывод

- *Я здоровье сберегу
Сам себе я помогу,
Люди с самого
рождения
Жить не могут без
движения*



*Приступить к
оздоровлению никогда*

НЕ РАНО И НИКОГДА НЕ

ПОЗДНО, ЛУЧШЕ

СДЕЛАТЬ ЭТОТ ШАГ СЕГОДНЯ,
ЧЕМ ЗАВТРА.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!!!