

**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*

A person in a red outfit is running on a wooden floor in a gymnasium. The background is a green wall with windows. The text is overlaid on the image.

*Приступить к  
оздоровлению никогда*

**НЕ РАНО И НИКОГДА НЕ**

**ПОЗДНО**, ЛУЧШЕ

СДЕЛАТЬ ЭТОТ ШАГ СЕГОДНЯ,  
ЧЕМ ЗАВТРА.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!!!**