

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.»*



Жизнь без
болезней

Здоровье

Персональное
развитие

Динамический
процесс

Здоровый образ
жизни

Вопросы гигиены

Режим работы

Материальное
состояние

Стиль жизни

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 wearing a red long-sleeved top and red pants is running on a polished 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!!!