

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



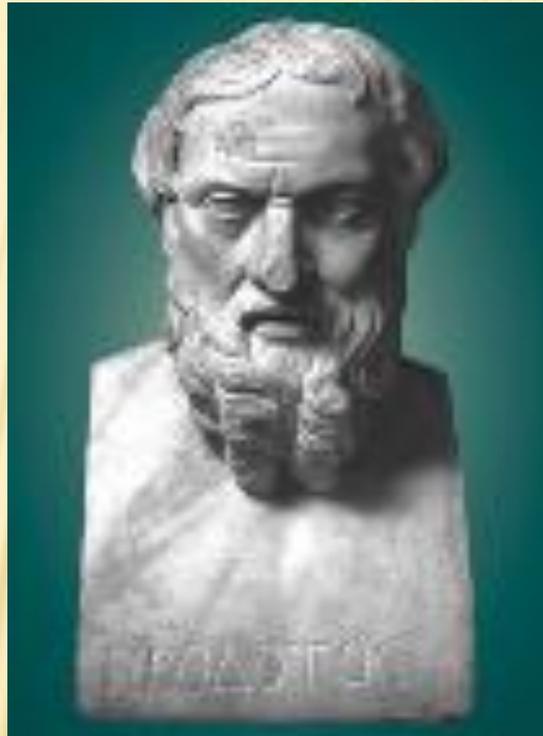
Из Толкового словаря С. И. Ожегова

«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...

