

Государственное учебно-методическое учреждение  
«Брестский районный учебно-методический кабинет»

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНО СТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**4 КЛАСС**

**ТЕМА:**

**Основы здорового образа жизни и безопасности человека.**



## ЦЕЛЬ:

- Вспомнить, что такое здоровый образ жизни и его составляющие.
- Определить роль здорового образа жизни и его роли в укреплении и сохранении своего здоровья.
- Учиться бережно относиться к своему здоровью.



Ни богатства, ни слава не  
делают человека  
счастливым. Здоровый  
нищий счастливее  
больного короля

Что является для  
человека более  
ценным и важным –  
богатство или слава?

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Здорóвье**— состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.



# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Здоровый образ жизни -

это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.



# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.

Физическая

культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.



Здоровье – это не всё,  
но всё – ничто без



# Составляющие здорового образа

**Питание**

**Эмоционально  
е**

**Духовное  
самочувствие**

**Интеллектуальн  
ое**

**самочувствие**

**Физически  
активная жизнь**

**Гигиена**

**организма**

**Окружающая  
среда**

**Отказ от вредных  
привычек**

# СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ

**В здоровом**

**теле -**

**Чистота -**

**Кто излишне полнеет,**

**Кто день начинает с**

**зарядки,**

**Двигайся больше,**

**тот стареет.**

**у того дела в**

**порядке,  
проживёшь**

**дольше.  
залог**

**здоровья,  
здоровый дух.**



# ОБРАЗ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Румянец на щеках

Редко болеет

Чистая кожа

Имеет хороший  
сон

Здоровые зубы

Всегда в хорошем  
настроении, улыбается

Красивые волосы,

ногти  
Бегаёт без

Легче переносит  
стресс

одышки

Живёт долго

Неприятности  
переносит легко

Отжимается легко

Бодрость

Имеет хороший иммунитет

Хорошая память



# Опасность для здоровья

- Гиподинамия **человека???**



- Неправильное питание



- Вредные привычки

- Эмоциональная напряжённость

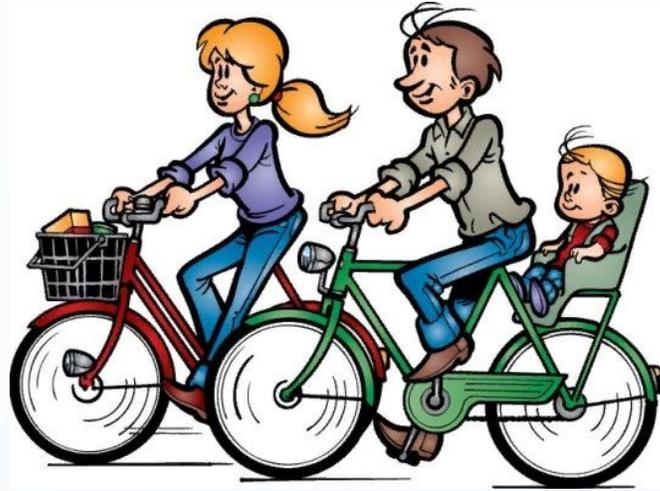


- Экологические факторы риска



# ОПРЕДЕЛИТЕ, ГДЕ ЛЮДИ ВЕДУТ





# ОПРЕДЕЛИТЕ, ГДЕ ЛЮДИ ВЕДУТ





З

О

Ж

# ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК –

ЭТО:

Красивый

Сутулый

Сильный

Ловкий

Бледный

Румяный

Статный

Стройный

Толстый

Крепкий

Неуклюжий

Подтянутый

Весёлый



# ИГРА «ДА – НЕТ»

1. Согласны ли вы с тем, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
3. Правда, что летом можно запастись витаминами на весь год?
4. Достаточно ли ребёнку спать 6 часов?



5. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?

6. Правда ли, что бананы поднимают настроение?

7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?



# РЕФЛЕКСИЯ

- Я УЗНАЛ ...
- МНЕ БЫЛО ...
- Я ТЕПЕРЬ ВСЕГДА БУДУ ...

