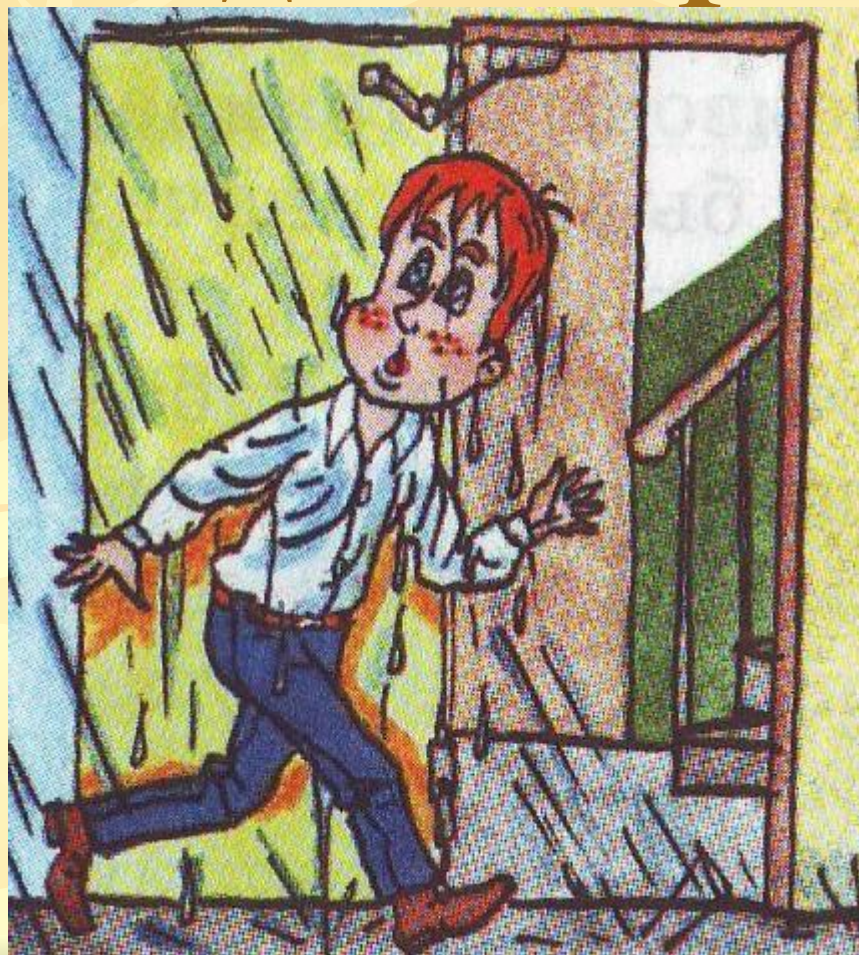


**А. Дорохов**  
**«Молодой старичок»**





# БЫТЬ ЗДОРОВЫМ- ЖИТЬ В РАДОСТИ.

Учитель начальных классов 1 категории МОУ СОШ  
№22 г.Волгодонска  
Семенова В.Н.



**Может ли человек  
прожить счастливо  
жизнь, если у него нет  
здоровья?**



*Вопросы, на которые  
предстоит найти ответы*

**1) Кто такой – здоровый человек?**

**2) От чего зависит здоровье?**

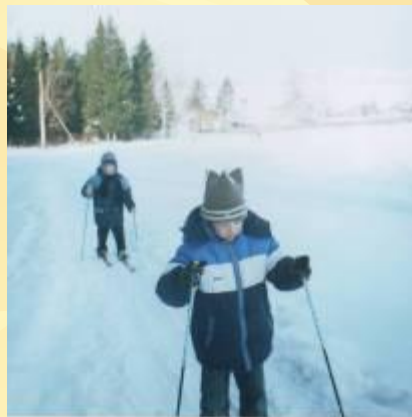
**3) Что необходимо делать, чтобы  
прожить здоровым и  
счастливым много лет?**



# Что мы понимаем под словом «здоровый человек»?

***Здоровье*** – это нормальное состояние организма, хорошие условия труда и отдыха, ежедневное духовное, психическое и физическое самосовершенствование.

# Физическое здоровье – ежедневные тренировки тела с помощью физических упражнений.



**Духовное здоровье –  
это ежедневные занятия  
творческими делами, познание  
НОВОГО.**





**Психическое здоровье – это ежедневное развитие речи, мышления, памяти, воображения и эмоций.**





# От чего зависит здоровье?

**Здоровье**

```
graph TD; A[Здоровье] --> B[Движение]; A --> C[Личная гигиена]; A --> D[Питание];
```

**Движение**

**Личная  
гигиена**

**Питание**

# Режим дня

1. Подъем
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



**1. Не употребляй алкоголя и не кури.**

**2. Люби окружающую природу.  
Не плюй вокруг, привыкни к  
этому: это - твоё здоровье.**

**3. Хочешь быть здоровым –здоровайся  
со всеми.**



**4. Помогай людям.**

**5. Победи в себе жадность, лень,  
самодовольство, лицемерие,  
верь людям и люби их.**





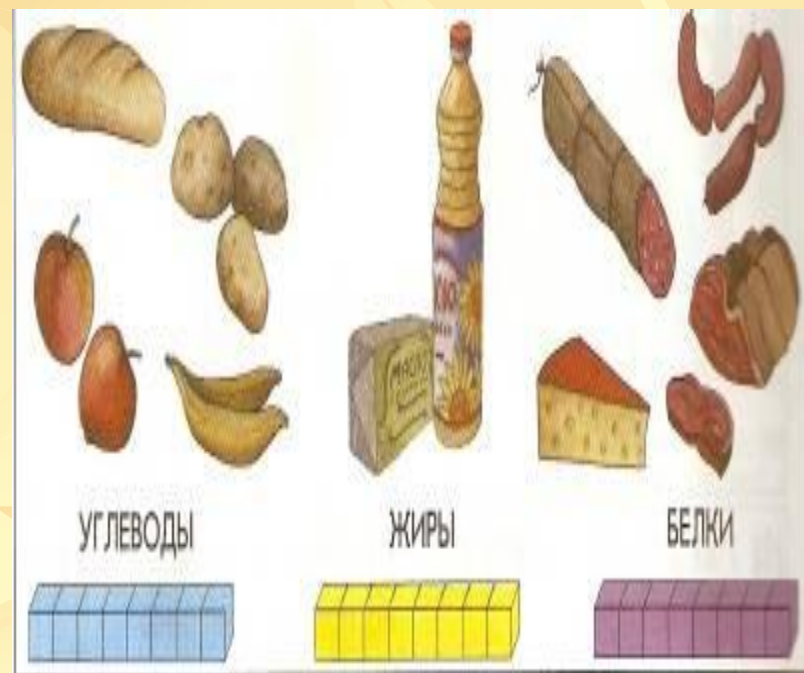
# **Я - здоровый человек!**

- **Я занимаюсь спортом, делаю зарядку.**
- **Я соблюдаю режим дня.**
- **Я чищу 2 раза в день зубы, принимаю душ.**
- **Я не ем чипсы, не пью газированные напитки.**
- **Я люблю подвижные игры на свежем воздухе.**
- **Я не смотрю телевизор и не сижу за компьютером очень долго.**

# Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?



# Правильное питание – это разнообразное и регулярное питание





**ЖЕЛАЮ ВСЕМ  
ЗДОРОВЬЯ!**

**благодарю за работу**