

Что значит быть здоровым



Воспитатель Малахова С.И.

Выводы:

1. ЗОЖ – это такой образ жизни, который позволяет человеку сохранить и укрепить своё здоровье.
2. Для того , чтобы быть здоровым необходимо соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом и закаляться, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня , быть всегда в хорошем настроении.
3. Проведя исследовательскую работу, я узнала, что многие учащиеся моей школы знают, что такое ЗОЖ, но не все его ведут.
4. Я постараюсь всегда вести ЗОЖ, потому что поняла как это важно для меня и для окружающих .





Что значит быть здоровым?

Из опроса детей на старте проекта



- Здоровый, это когда тебе весело.
- Здоровье - это когда не болеешь.
- Я здоровая, потому что у меня румяные щечки.
- Здоровый – значит сильный.
- Я люблю овощи и фрукты, поэтому редко болею.
- Я здоровый , потому что мама дает с утра мне свежий сок.
- Здоровый - значит не больной.
- Кто ходит в детский сад – здоровый, а кто сидит дома – больной.
- Здоровый играет на улице, а больной лежит в кровати.
- У меня крепкие зубы и красивые волосы.

Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.



ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

- ✗ ЗОЖ- здоровый образ жизни- стремление человека жить без вредных привычек, никогда не болеть и правильно питаться.
- ✗ Немногие так живут, но вы сможете так жить, если будете знать что необходимо для здоровья.



Что значит быть здоровым?

Жить без
болезней, вести
нормальную
деятельность,
быть живым,
правильное



Что значит быть здоровым?

Это: вести активный образ жизни,



Выводы

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!



Быть здоровым – значит
не иметь проблем с
самочувствием, быть
физически и духовно
полноценным
человеком



Здоровье – это
ценность каждого
человека, которую
он должен беречь.

Что значит быть здоровым?



Что значит
быть здоровым?



- жить без болезней;
- правильно питаться;
- заниматься спортом.



Стихотворение

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,
Умывайся и гимнастикой занимайся.

Бегай, прыгай, закаляйся
И режим свой соблюдай.

Малышей не обижай,

Маму с папой слушайся.

Старших всех ты уважай.

И всё у тебя получится!

