

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**?** **Вспомните**, почему всем людям нужно заботиться о своём здоровье.

**Здоровье** — это правильная, нормальная работа всего организма, хорошее самочувствие и настроение. Каждый ребёнок хочет быть здоровым. Когда вы болеете, то чувствуете слабость, быстро устаёте. Приходится лечиться дома или в больнице. Вы не можете играть с друзьями, бегать, прыгать. Здоровым важно быть и потому, что ваш организм растёт и развивается. А любая болезнь мешает этому. О своём здоровье надо заботиться с детства.

**••** **Подумайте**, влияет ли природа на здоровье человека. **Докажите** своё мнение.



Человек — часть природы, и без неё он не может существовать. Для хорошего самочувствия ему нужны солнечный свет, чистый воздух и вода. На здоровье также влияют врождённые признаки, которые мы получаем от родителей. Важно и медицинское обслуживание, своевременное оказание необходимой помощи. Но больше всего на состояние здоровья человека влияет образ жизни. Для сохранения и укрепления здоровья нужно вести **здоровый образ жизни**.

**••** **Изучите** схему. Что значит вести здоровый образ жизни? Можно ли сказать, что вы ведёте здоровый образ жизни? Почему?



Старайтесь с детства вести здоровый образ жизни. Содержите в чистоте своё тело, одежду, жилище. Больше двигайтесь, играйте в подвижные игры. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Занимайтесь физкультурой, спортом, посильным физическим трудом. Соблюдайте режим дня, чередуйте труд с отдыхом. Выполняйте правила здорового питания. Относитесь к людям так, как бы вы хотели, чтобы они относились к вам. Никогда не приобретайте вредных для здоровья привычек. Здоровый образ жизни поможет вам вырасти сильными, стройными, выносливыми. У вас будет бодрое самочувствие, хорошее настроение. Вам будет интереснее жить, учиться, работать.

### Проверьте себя

1. Что такое здоровье?
2. От чего зависит здоровье человека?
3. Почему важно вести здоровый образ жизни? Что для этого нужно делать?

### Вопросы юным знатокам

1. Почему говорят: «Здоровье даром не даётся, за него бороться придётся»?
2. Может ли быть здоровым человек, имеющий вредные привычки? Почему?

Учебное издание

**Трафимова** Галина Владимировна  
**Трафимов** Сергей Анатольевич

### ЧЕЛОВЕК И МИР

Учебное пособие для 3 класса  
учреждений общего среднего образования  
с русским языком обучения

Нач. редакционно-издательского отдела *Г. И. Бондаренко*

Редактор *Н. Н. Мамчиц*

Художники *З. П. Болтикова, Е. П. Протасеня,  
М. М. Рудаковская, Н. А. Хромова, И. А. Шпунт*

Обложка художника *Т. Ю. Таран*

Художественные редакторы *Е. П. Протасеня, Л. М. Рудаковская*

Компьютерная вёрстка *О. М. Брикет*

Корректоры *Е. В. Шобик, Д. Р. Лосик, С. С. Михнёнок*

Подписано в печать 03.04.2018. Формат 70×90<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,23. Уч.-изд. л. 5,5. Тираж 121 425 экз. Заказ

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь. Свидетельство  
о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя  
печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014. Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

ОАО «Полиграфкомбинат им. Я. Коласа». Свидетельство о государственной  
регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 2/3 от 04.10.2013. Ул. Корженевского, 20, 220024, г. Минск