

«Территория здоровья»



**Выполнила: Шатунова Юлия
Геннадьевна**

**МБОУ ОШ № 7 Мурманская область,
г. Мончегорск**

Самый лучший отдых – работа;

Самый лучший день – сегодня;

Самый большой дар – любовь;

Самое большое богатство- здоровье!



Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Здоровый образ жизни – путь к долголетию!

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет. Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их.



Правило 1. Правильное питание

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду»!



Правило 2. Спортивные упражнения – каждый день!

Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений желательно на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.



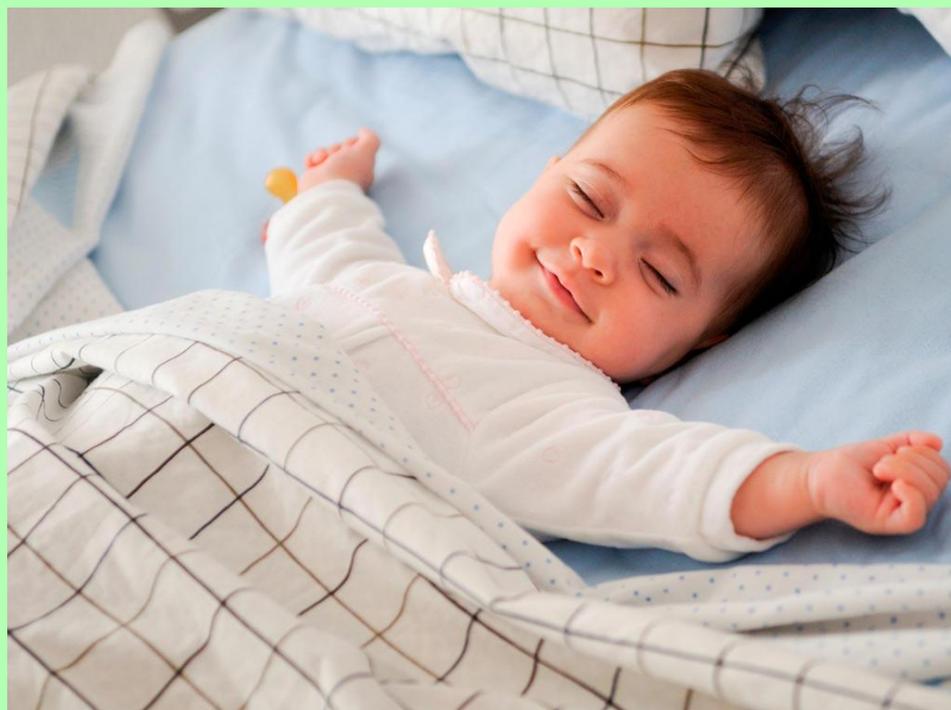
Правило 3. Вода – наша союзница

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.



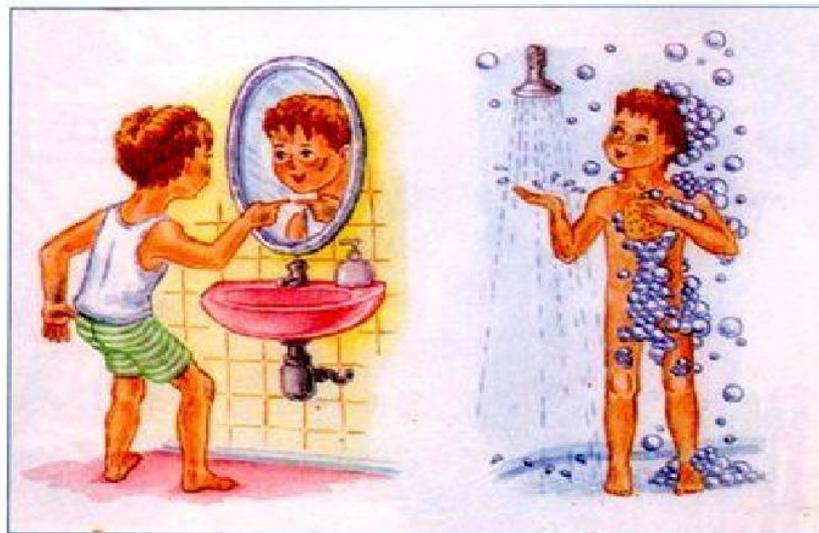
Правило 4. Здоровый сон

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!



Правило 5. Гигиена тела

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно.



Гигиена тела

Правило 6. Берегите психическую энергию

Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни.



Что хорошо и плохо для здоровья?



Наркотики

Алкоголь

Курение

Кофеин



Физкультура

Сон

Закаливание

**Правильное
питание**

Витамины

Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**