

ПОЗДРАВЛЯЕМ С 1 СЕНТЯБРЯ!



С Днём Знаний!

С  
Д  
Н  
Э  
М  
З  
Н  
А  
Н  
И  
Й







- ▶ Мы живем с вами в огромной стране, имя которой - Россия.
- ▶ А главная ценность нашего государства – это люди, живущие в нем. Маленькие и большие, прожившие большую часть своей жизни и только делающие первые шаги – все мы частицы одного большого государства.
- ▶ Мы живем в замечательной стране в мирное время, учимся и работаем, наслаждаемся красотой этого мира.

**нам есть чем гордиться!**

Россия - особенная страна. Она огромна не только по географическому протяжению, но и по тому, что вбирает в себя множество народов, этносов, культур, традиций, верований.

Огромен ее природный, культурный и политический потенциал.

Трудно переоценить ее влияние на

# нам есть чем гордиться!




Россия – великая страна с талантливым народом и своим замечательным культурным наследием – всегда была и остается в числе ведущих локомотивов мирового прогресса и искусства - и в музыке, и в литературе, и в философии, и в живописи, и в театральном искусстве.

Русский язык, русская культура были и остаются для народов средством как для саморазвития, так и для интегрирования в мировую цивилизацию и мировую культуру.



**За молодым поколением –  
будущее нашей страны!**



- 
- ▶ Молодое поколение  
обязано беречь,  
укреплять и развивать  
свое государство.

- ▶ **Невольно возникает вопрос...**
- ▶ Какими должны быть вы, ребята, чтобы обеспечить светлое будущее нашей стране в ближайшие десятилетия?
- ▶ (Умными и нравственно развитыми, быть патриотами своей страны, получить хорошее образование, уметь реализовать свой потенциал, быть культурными...)
- ▶ **И мы должны спросить себя: что же является главным, первостепенным для осуществления всего перечисленного?**

# БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ЗДОРОВО!

- ▶ Для того чтобы жить, хорошо учиться и что-то создавать, человеку необходимо здоровье.
- ▶ Чтобы быть счастливым, также надо быть здоровым.
- ▶ Красота – это тоже здоровье, она неотделима от здоровья: без него она вянет, бледнеет.
- ▶ Обладателем хорошего и крепкого здоровья считают не просто того, кто не болеет, а кто физически крепок, духовно силен, кто сохраняет высокую работоспособность.
- ▶ Здоровье нации является одним из условий успешного развития государства. Любое цивилизованное государство уделяет внимание этой проблеме, и наше правительство и президент также заинтересованы в здоровом поколении.

# ЦИТАТЫ О ЗДОРОВЬЕ



Здоровье — не всё, но всё без здоровья ничто. (Сократ)

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. (Артур Шопенгауэр)

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (Артур Шопенгауэр)

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.



- **Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



**Здоровое  
поколение –  
сильная страна!**



# здоровое поколение – сильная страна!

Страна и народ дают вам возможность расти, учиться, выбирать дорогу по душе. Рано или поздно наступает время оплатить эту заботу. Крепкими и закаленными должны быть те, от кого зависит будущее страны, поэтому ЗДОРОВЬЕ становится по своему значению на одно из первых мест.

▶ Заботясь о собственном здоровье, мы заботимся о благе России, ведь именно физически крепкие люди ежедневно трудятся в образовании и науке, на заводах и фабриках, в сельском хозяйстве... Чтобы успешно созидать, нужно иметь крепкое здоровье. Из чего оно складывается?





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# Правила здорового образа жизни

# Правила здорового образа жизни



# Что способствует сохранению и

- ❑ Правильное питание
- ❑ Закаливание
- ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
- ❑ Психическая и эмоциональная устойчивость
- ❑ Личная гигиена
- ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
- ❑ Безопасное поведение дома, в школе, на улице
- ❑ Отказ от саморазрушающего поведения



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!



Наше здоровье  
в наших руках!!!



**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



□ Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

# Правильное питание.

- ❑ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ❑ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ❑ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



# Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ, без которых пища становится безвкусной и малополезной.





# Закаливание.

- ▶ **Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

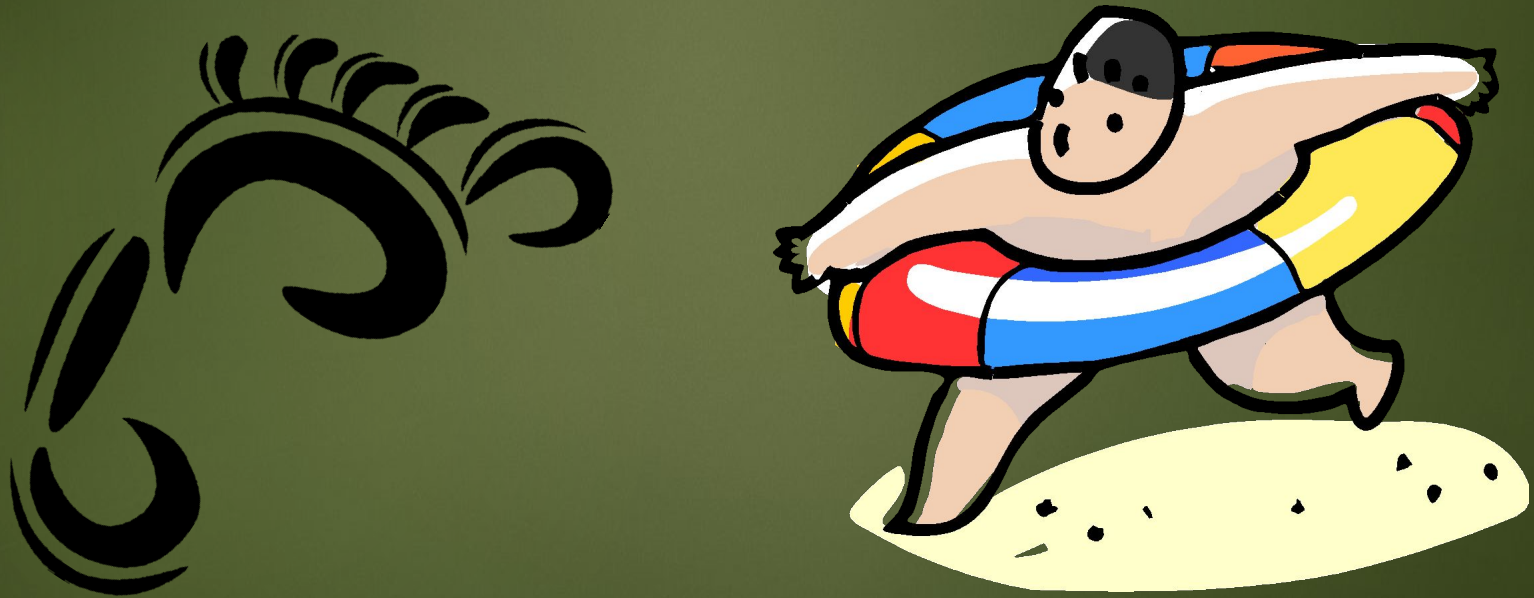
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



# Способов закаливания много.

- Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.



# Водные процедуры.

- Много радости приносит купание. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают благотворное влияние на весь организм человека.



# Физическая активность.



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает профессор Кен Фокс.

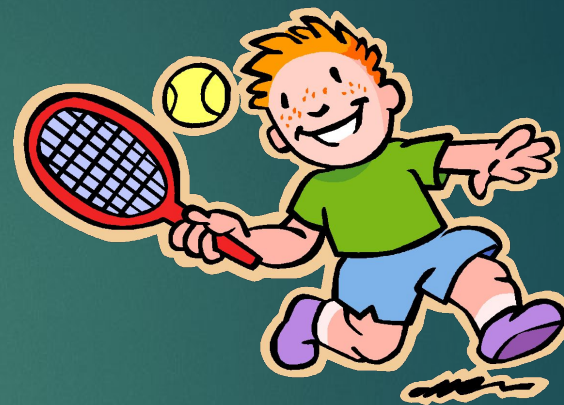
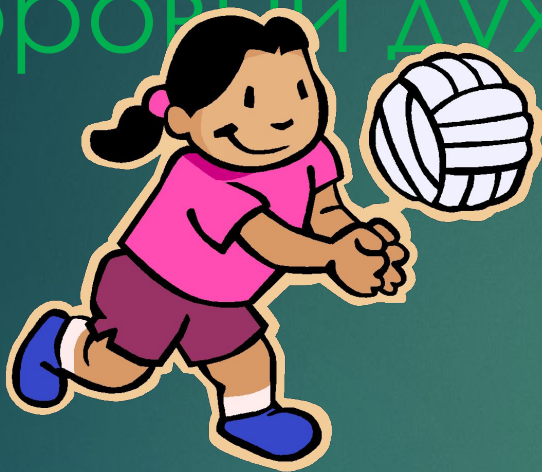




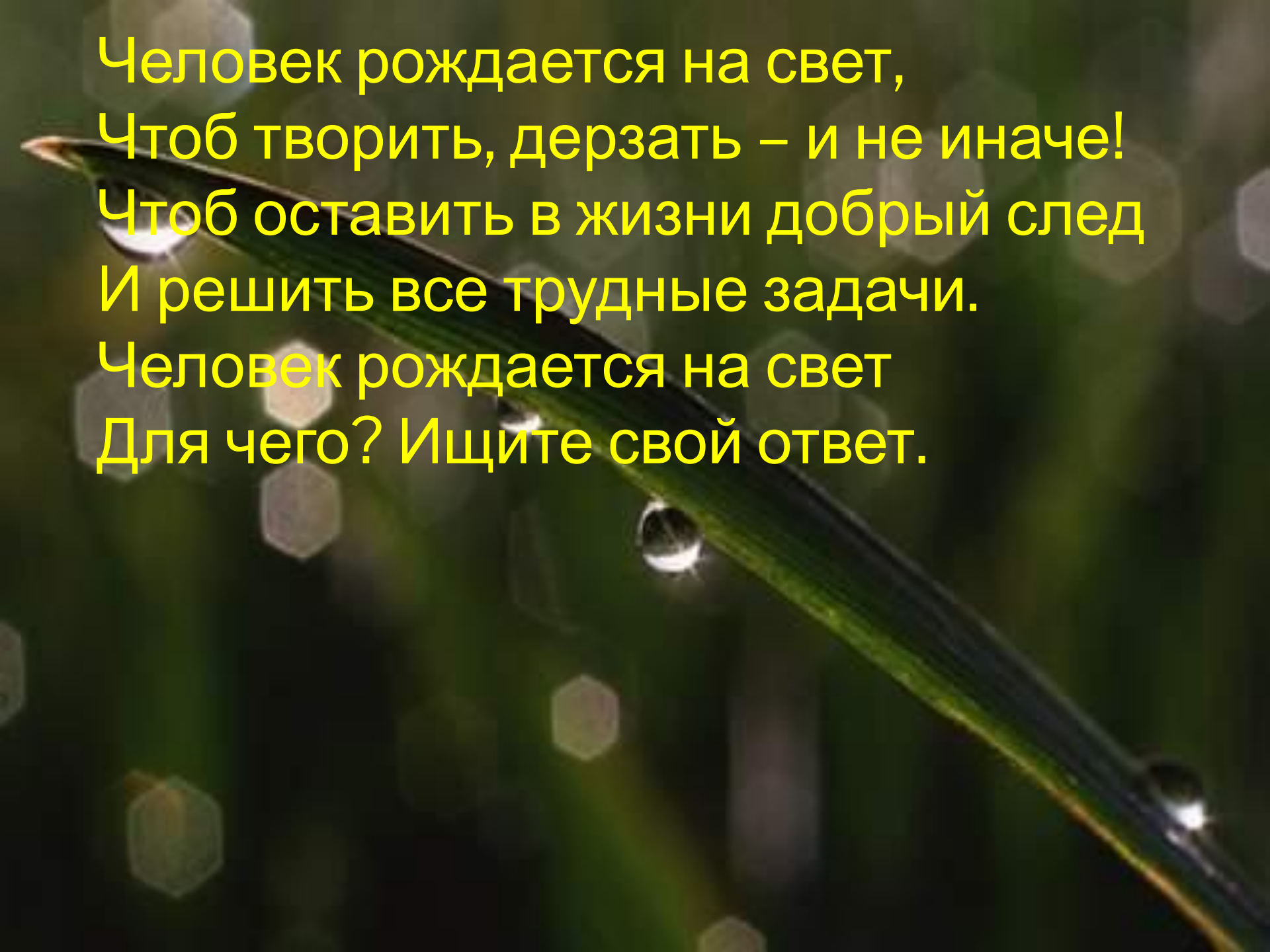
Физическими упражнениями  
занимайтесь понемногу, но каждый день.

Можно заниматься ходьбой, бегом,  
аэробикой, йогой - неважно, что именно  
вы делаете, лишь бы занимались  
спортом **ежедневно!**

В здоровом теле –  
здоровый дух.



У природы есть закон:  
счастлив будет только тот,  
кто здоровье сбережет.  
Прочь гони-ка все хворобы!  
Научись-ка быть здоровым!



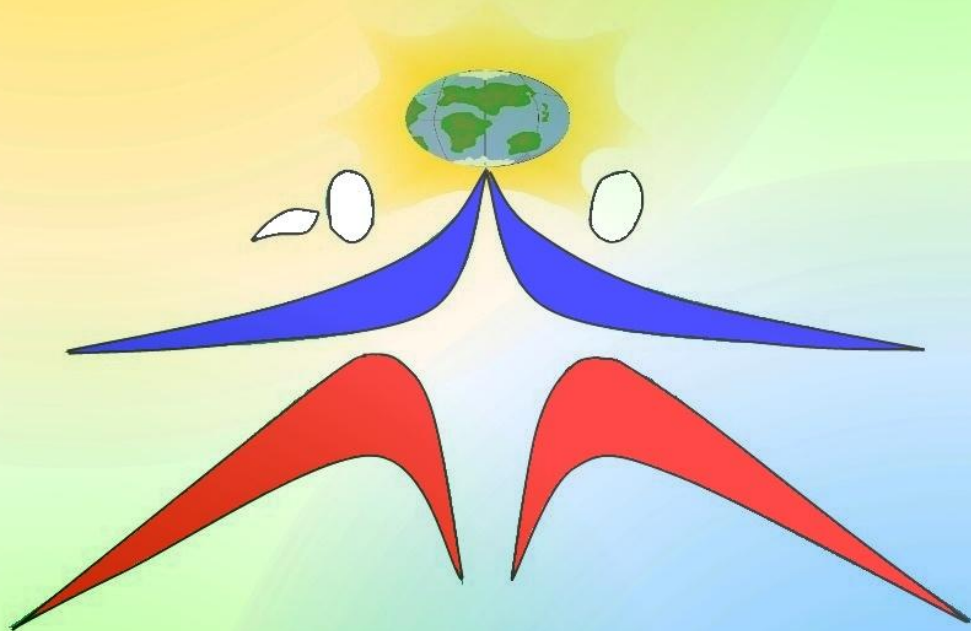
Человек рождается на свет,  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе!  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет  
Для чего? Ищите свой ответ.

**Будьте здоровы!**





Мир держится



на малышах!!!

# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**