

Нет друга, равного здоровью...



*Автор:
Молоканов Георгий
10 лет,
ученик 5 б класса
Бурковской СОШ
Руководитель:
Молоканова Н.А*



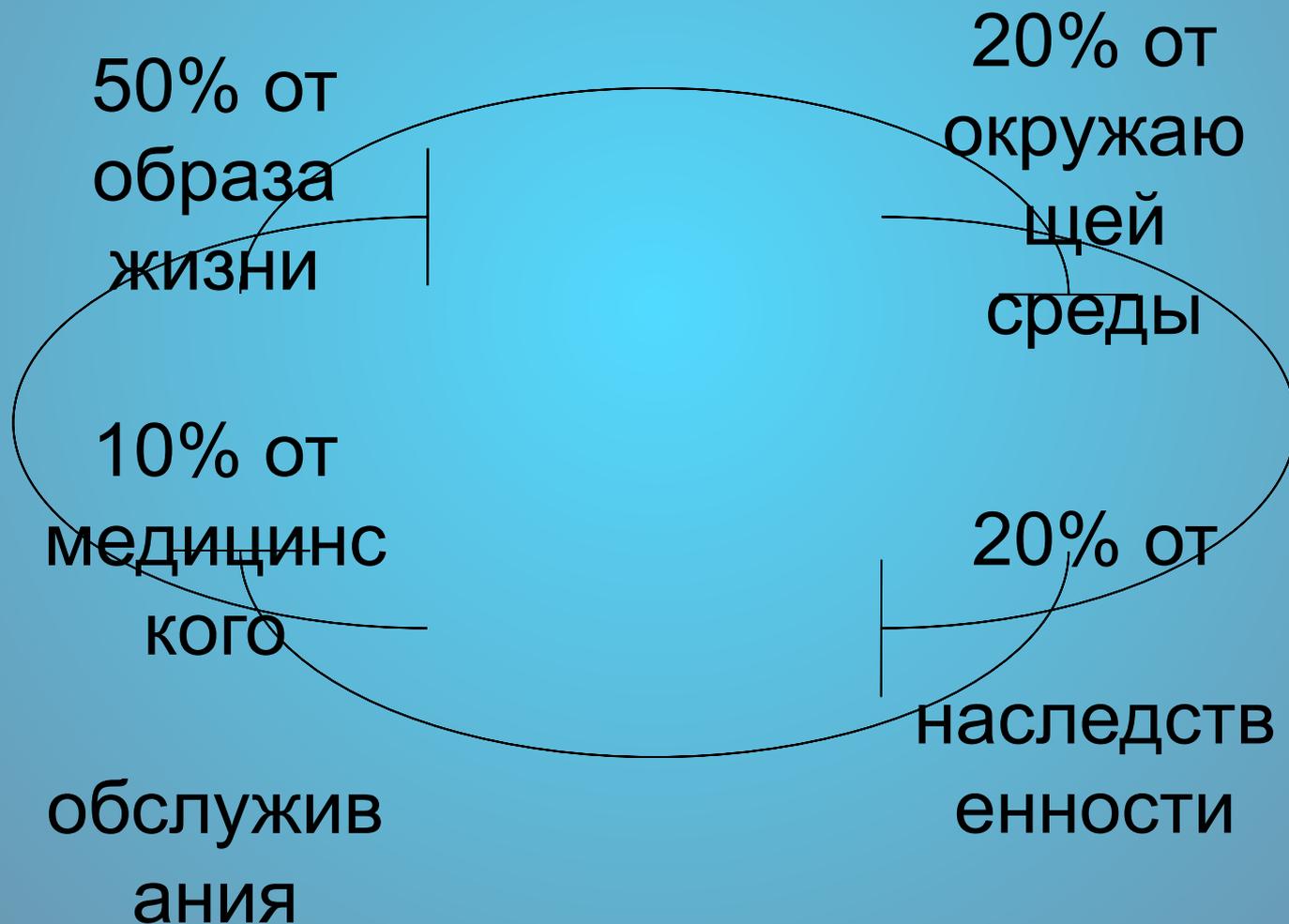
***«Здоровье выпрашивают
себе люди у богов,
но то, что в их собственной
власти – сохранить его, об
этом они не задумываются»***

Демокрит
460-370 гг. до н. э.

- Мало кто из нас думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о том как вылечиться.
- Мы стремимся не отстать от окружающих, не выделяться из толпы, не показаться слабыми своим друзьям.
- Мы забываем, что нет друга- равного здоровью , и нет врага беспощаднее болезни.
- А еще мы желаем друг другу на все праздники, дни рождения:
"Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них.
- А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и подумаем, как сохранить наше сокровище - **здоровье.**

**Вопрос, который интересует человечество
тысячелетия.**

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ?



Оказывается, образ жизни играет важнейшую роль в сохранении здоровья.

**Здоровый Образ
Жизни- что это
такое?**

ЗОЖ-ЭТО:

Умеренное питание.

Режим дня.

Двигательная активность.

Закаливание.

Личная гигиена.

Грамотное экологическое поведение.

Умение управлять своими эмоциями.

Отказ от вредных привычек.

Умеренное питание-

поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях в соответствии с возрастом.



**«Еда чрезмерная
нам лишь вредит,
Еда умеренная –
жизнь продлит»
Фирдоуси**



Правила питания

1) *Разнообразие*

2) *Поддержание
веса в норме*

3) *Учет
интенсивности
физических
нагрузок*



Режим дня

Составляется строго
индивидуально на
основании личных
данных

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

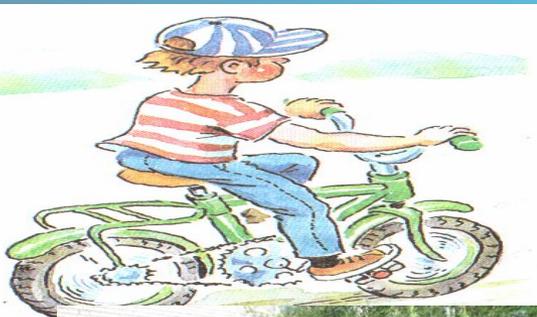
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



Достаточная двигательная активность

Режим труда и отдыха

Режим занятий физической культурой



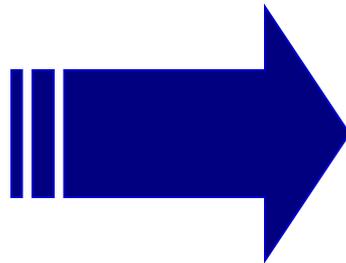
Закаливание

Воздушное

Солнечное

Водное

**Принципы
закаливания**



- 1) Постепенность
- 2) Продолжительность
- 3) Постоянство

*Гигиена
кожи*

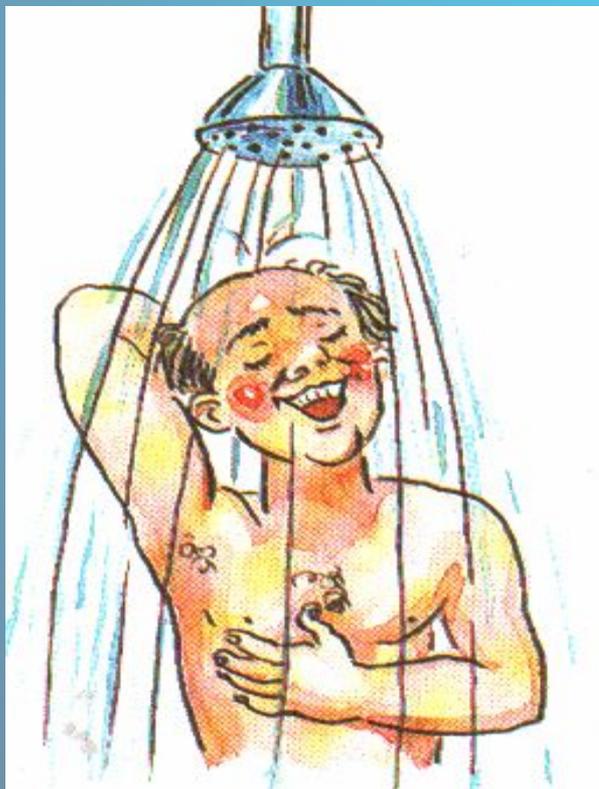
*Гигиена
зубов*

*Гигиена
волос*

Личная гигиена

*Правила
туалета*

*Гигиена одежды и
обуви*



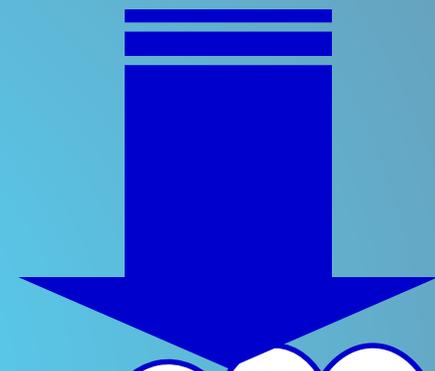
Грамотное экологическое поведение

*Осознанное
отношение к
окружающей
среде*

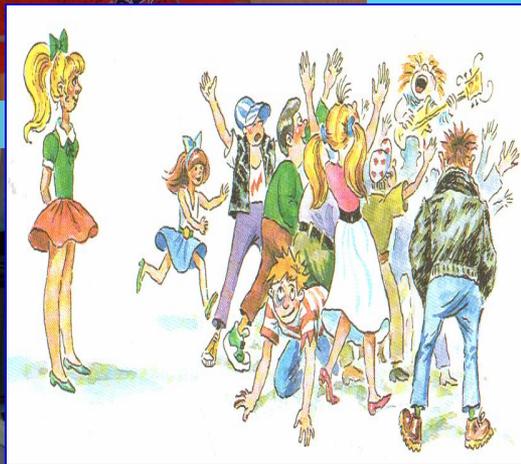


**Минимально
вредное
влияние на её
состояние**

Умение управлять своими эмоциями

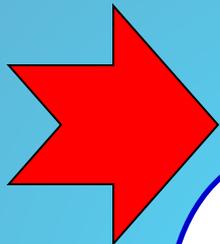


- аутотренинг
- саморегуляция
- самовнушение

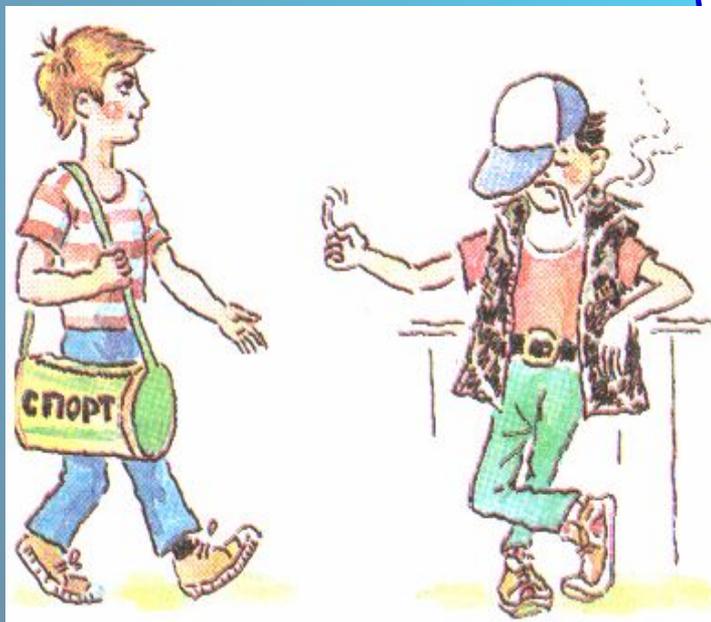


Отказ от вредных привычек

Преодоление
ошибочных
правил



Желание быть, как все
*Преодоление комплекса
неполноценности*
*Желание занять лидирующие
позиции*
*Преодоление тяжелого
микроклимата (голод,
нищета)*



**На тему «Как сохранить здоровье»
можно говорить беспрестанно, но каждый
должен для себя решение принять САМ!**

Один из поэтов сказал:

**«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».**

**Надеюсь, что наш поиск будет в верном
направлении!**