

# Нет друга, равного здоровью...



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



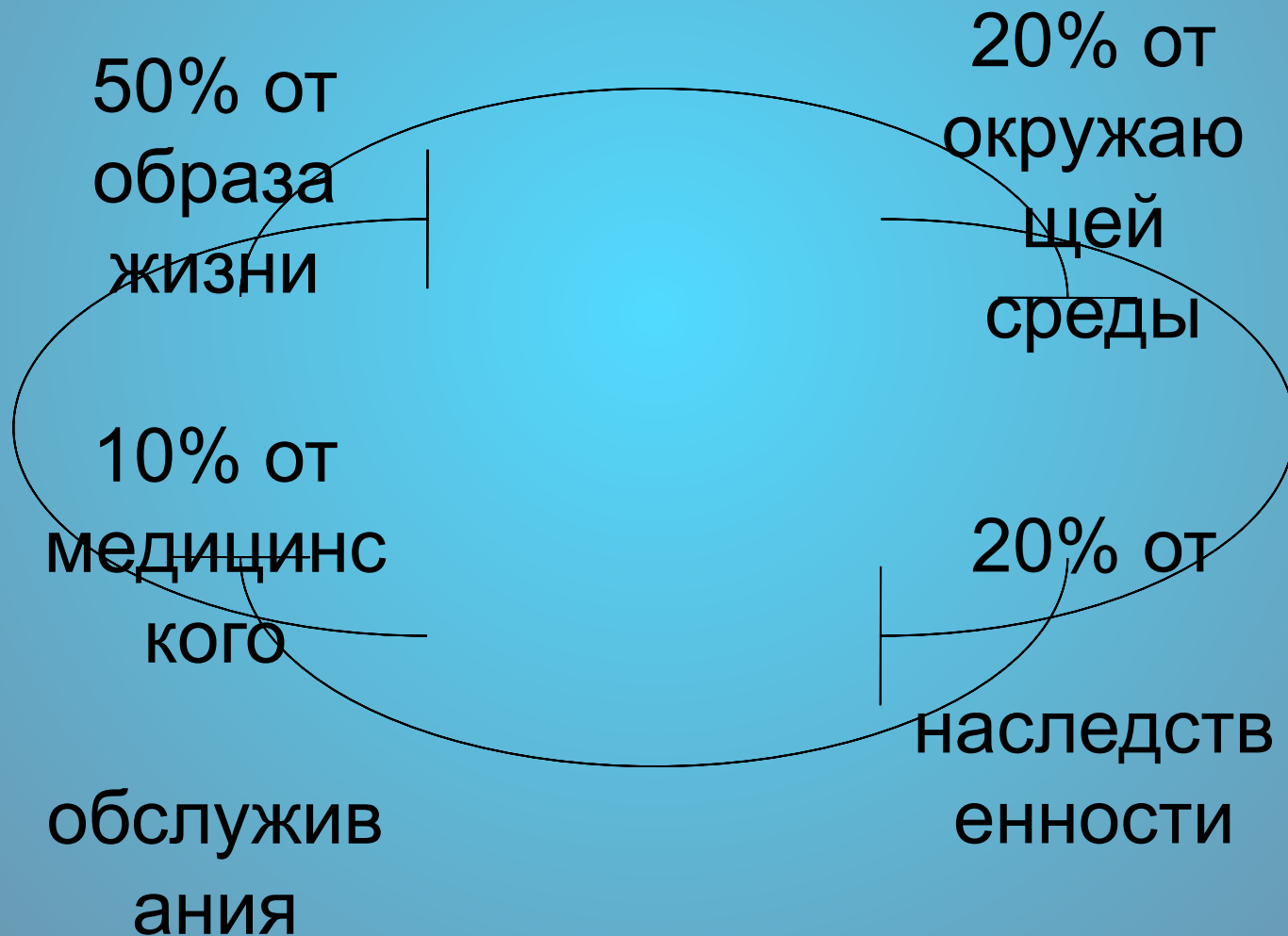
***«Здоровье выпрашивают  
себе люди у богов,  
но то, что в их собственной  
власти – сохранить его, об  
этом они не задумываются»***

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!

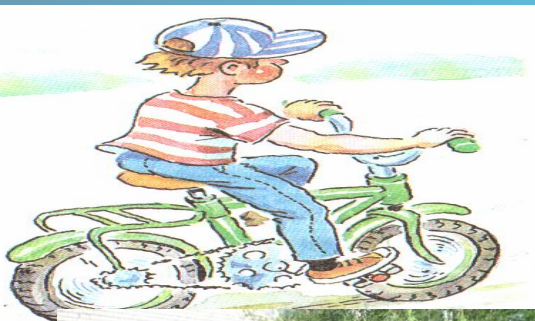




# Достаточная двигательная активность

Режим труда и отдыха

Режим занятий физической культурой



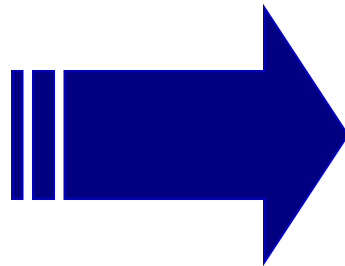
# **Закаливание**

*Воздушное*

*Солнечное*

*Водное*

**Принципы  
закаливания**

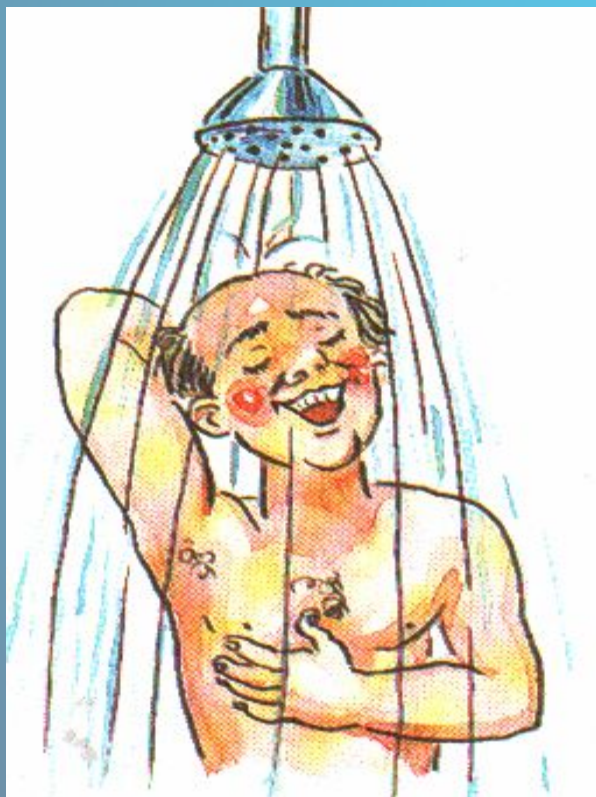


- 1) Постепенность
- 2) Продолжительность
- 3) Постоянство

*Гигиена  
кожи*

*Гигиена  
зубов*

*Гигиена  
волос*



## *Личная гигиена*

*Правила  
туалета*

*Гигиена одежды и  
обуви*

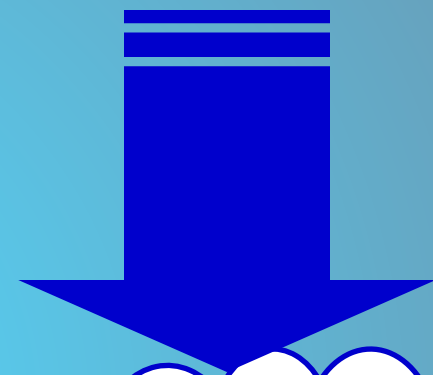
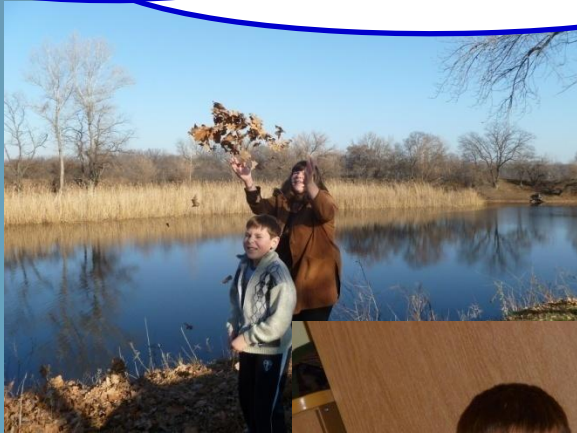
# Грамотное экологическое поведение

*Осознанное  
отношение к  
окружающей  
среде*

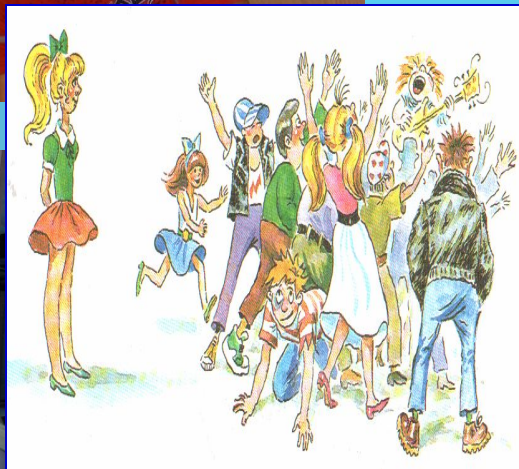


**Минимально  
вредное  
влияние на её  
состояние**

# Умение управлять своими эмоциями

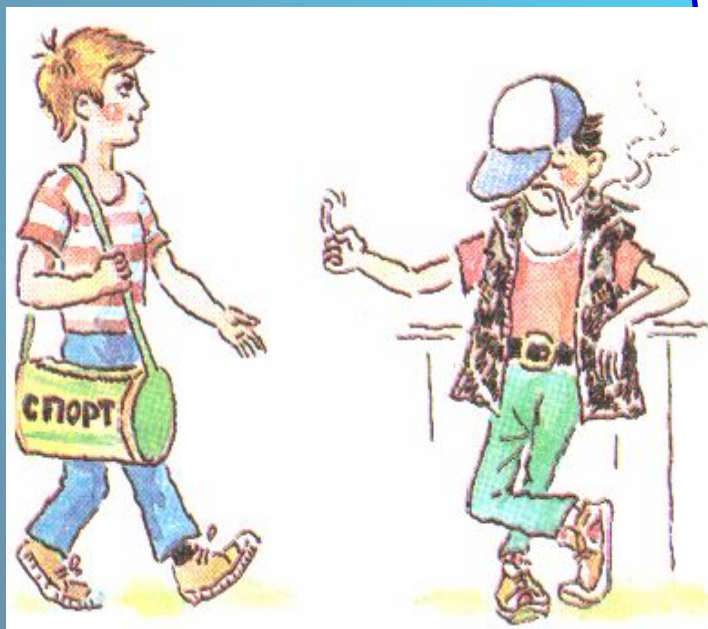
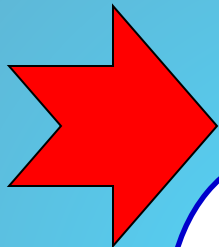


- аутотренинг
- саморегуляция
- самовнушение



# 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!**