



# Мой здоровый день





# «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ»





# «Что такое здоровье»

«Здравствуйте!...» При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово. Это приветствие произошло от выражения «я здравствую тебя», то есть «желаю тебе здоровья».

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она здоровья полна».





Новое определение понятия "здоровья" было впервые сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940 году. Здоровье в Уставе Всемирной организации здравоохранения определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



•Здоровье - это неотъемлемое условие в любой области деятельности человека - материальной или духовной. Нередко можно услышать: "Было бы здоровье, а остальное приложится". С этим утверждением трудно не согласиться. Общая культура человека во многом формирует его образ жизни.



• **Здоровый образ жизни - это поведение человека, которое отражает определённую жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.**



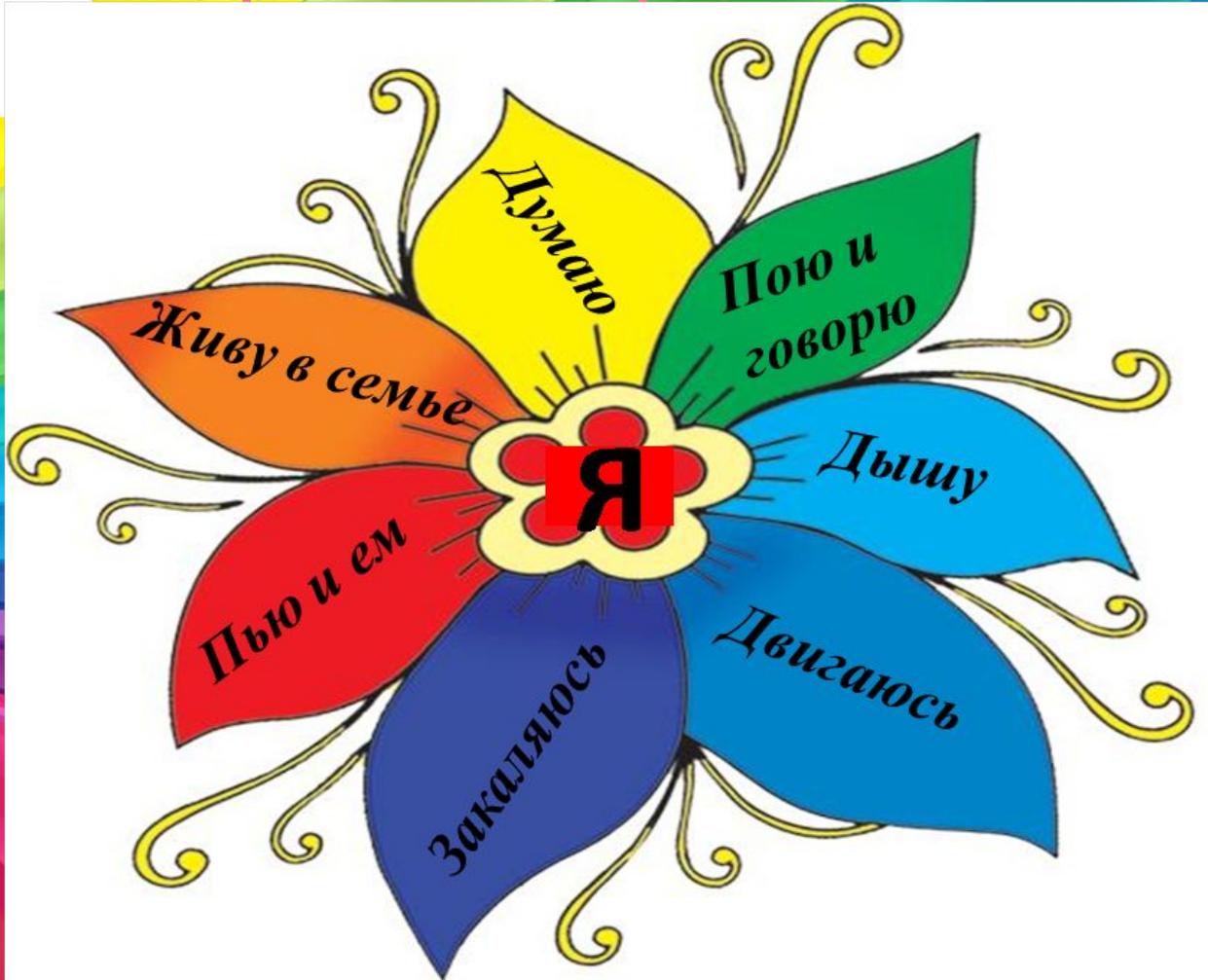


# Усовершенствованная Концепция Всемирной Организации Здоровья





Цветок здоровья ребенка по М.Л. Лазареву  
решает задачи гармоничного  
психофизического развития



# «САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ И ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЮ»

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

## 1. Гулять на свежем воздухе

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом  
дыши.

Только помни при  
уходе:

Одеваться по погоде!



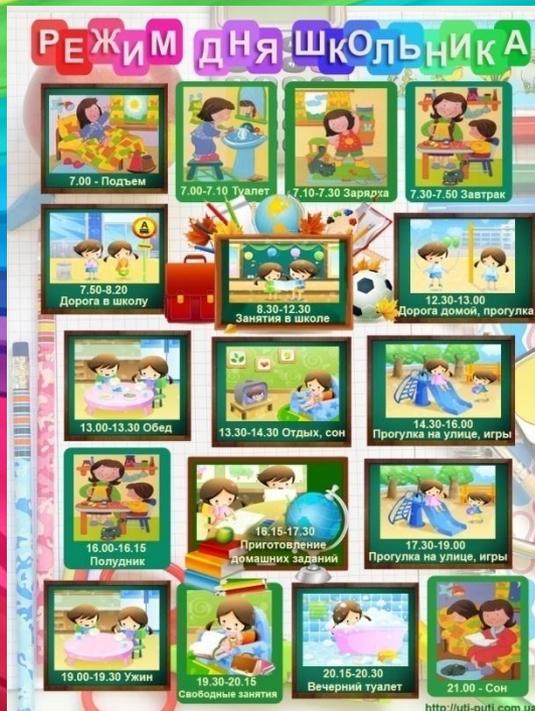


## 2. Соблюдать чистоту тела

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.



## 3. Соблюдать режим дня



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



## 4. Правильное питание

**Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!**



## 5. Заниматься физкультурой



**Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!**



**Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура**



## 6. Закаливание.



Малыш ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забыть уколы докторов,  
И капли из пипеток.  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.



## 7. Берегите осанку.

Ты осанку береги —  
Правильно сиди, ходи,  
Пей побольше молока —  
Кальций нужен нам всегда.





**Не смотрите долго телевизор**

По телевизору тюлень  
Смотрел мультфильмы целый день.  
А после до конца недели  
У бедного глаза бол





Чтобы хорошо учиться,  
заниматься многими  
важными и  
интересными делами,  
отдыхать и расти  
здоровыми- соблюдай  
режим дня.