



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.