

Мы здоровью скажем - ДА!



Что такое здоровье?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



Величайший немецкий философ Шопенгауэр сказал: "Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля". Здоровье не купишь. И взаймы его не возьмешь. Это знаем мы все. Но бережно к нему относимся очень редко.





ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...

...ЗДОРОВЫЙ ДУХ

**ДЕРЖИ ГОЛОВУ В
ХОЛОДЕ,...**

...А НОГИ - В ТЕПЛЕ

ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВИМО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК...

...ЗДОРОВ

ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, ДЕРЖИ...

...ПУСТЫМ РОТ

ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, А ЧЕЛОВЕКА - ...

...БОЛЕЗНЬ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

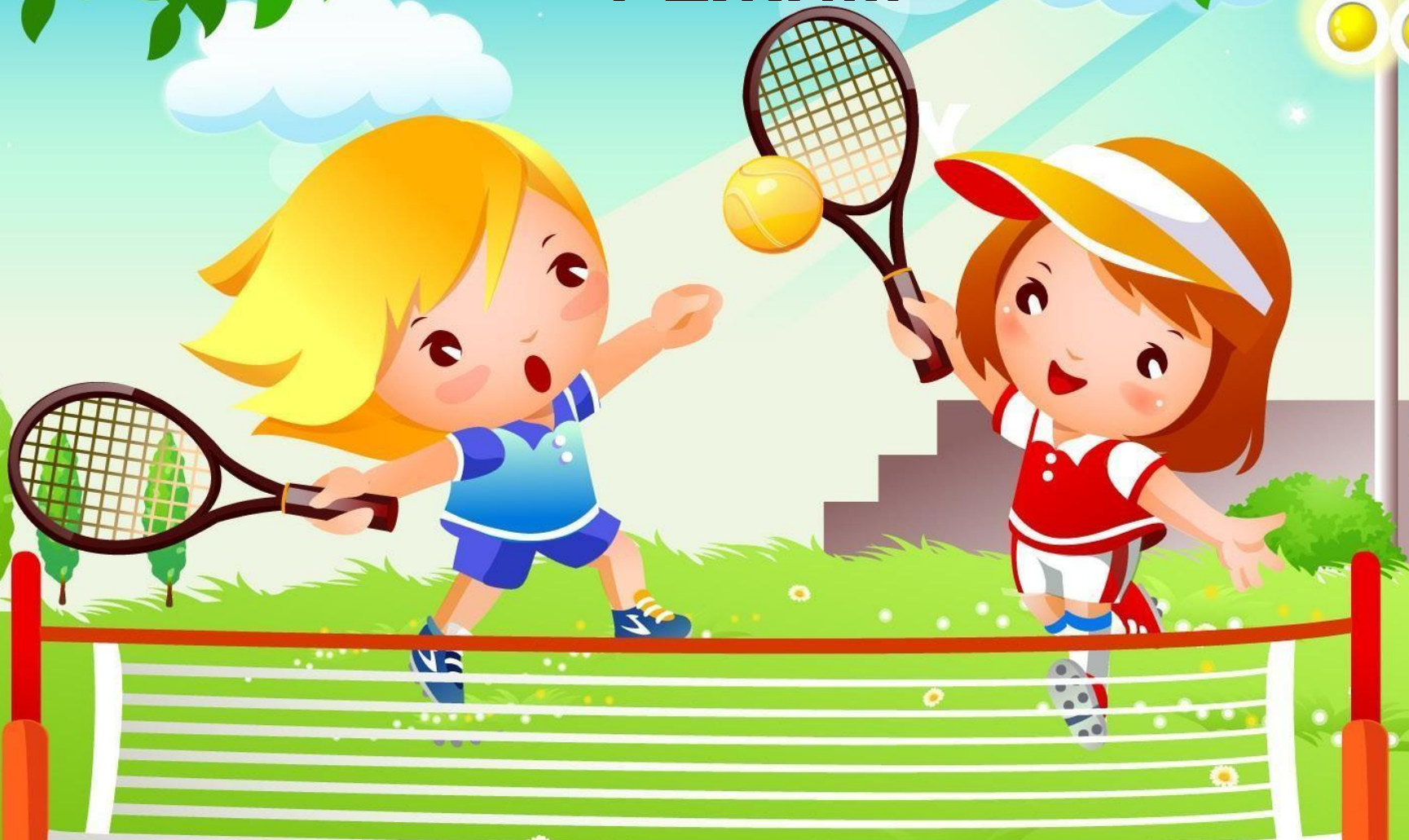


РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



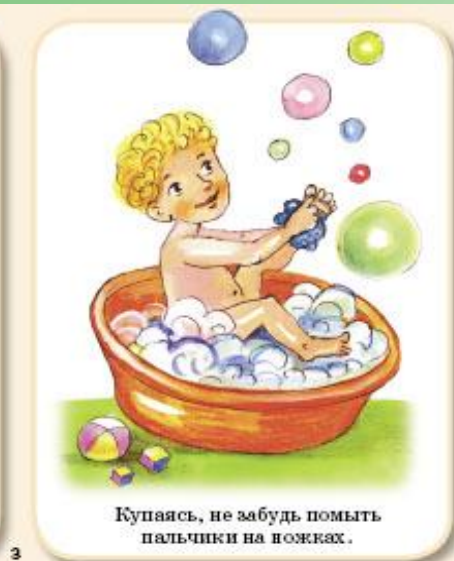
**Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!**

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



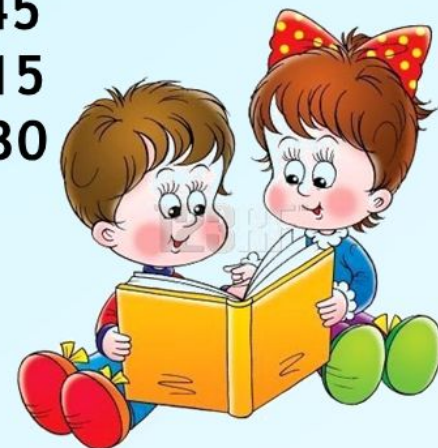
ЗАКАЛИВАНИЕ



Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!

Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



Выберите слова для характеристики здорового человека:

1 - красивый

2 - сутулый

3 - толстый

4 - крепкий

5 - ловкий

6 - бледный

7 - румяный

8 - сильный

9 - стройный

10 - подтянутый





Будьте здоровы!