



# *Пословицы*

- **Здоровье – первое богатство.**
- **Здоровье дороже денег.**
- **В здоровом теле здоровый дух.**
- **Двигайся больше – проживешь дольше.**
- **Добрый человек здоровее злого.**
- **Доброе слово лечит, а злое - калечит.**

**ЗДОРОВЬЕ** – это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



**ЗДОРОВЬЕ** – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**Духовное (здоровье разу**

**Физическое (здоровье тела)**



**Социальное (условия жизни, работы,  
отдыха, питания)**

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.**



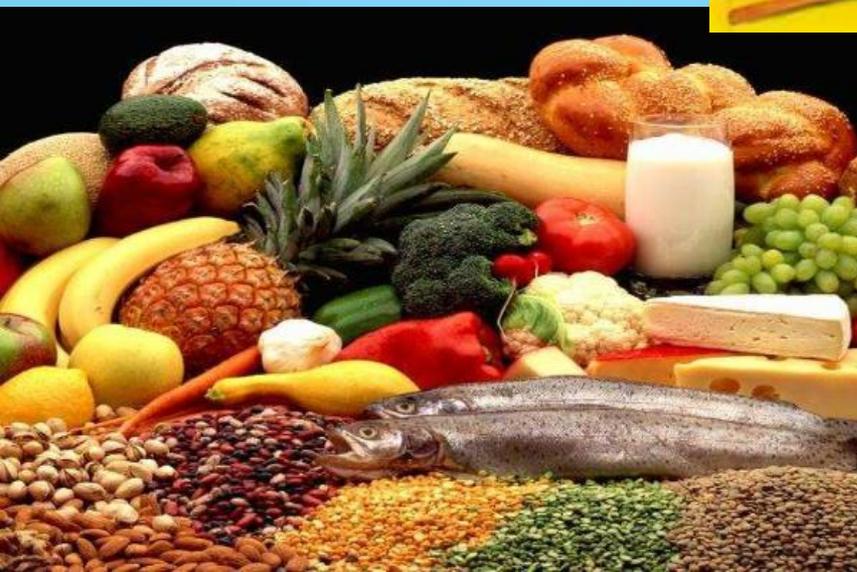
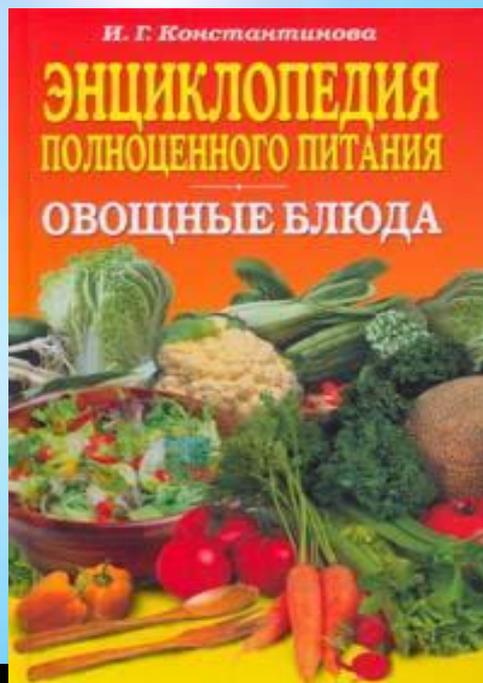
# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- отказ от вредных привычек;
- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- двигательная активность (зарядка, подвижные игры, больше ходить пешком спорт);
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

# ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК БОЛЕЕТ?

- *Мало двигается. Сидит дома у телевизора, вместо прогулки и игр на свежем воздухе.*
- *Не закаляется.*
- *Неправильно питается.*
- *Не соблюдает режим дня.*
- *Имеет вредные привычки (курит, употребляет алкоголь).*
- *Не моет руки перед едой и после улицы!*

# Рациональное питание



# Двигательная активность



# Закаливание организма



# Личная гигиена



# Положительные эмоции

