

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)

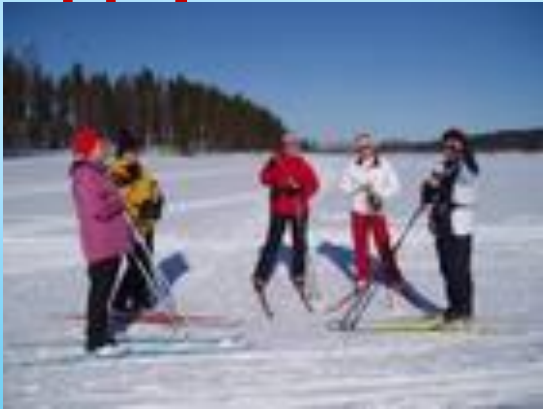


Социальное (условия жизни, работы,
отдыха, питания)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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



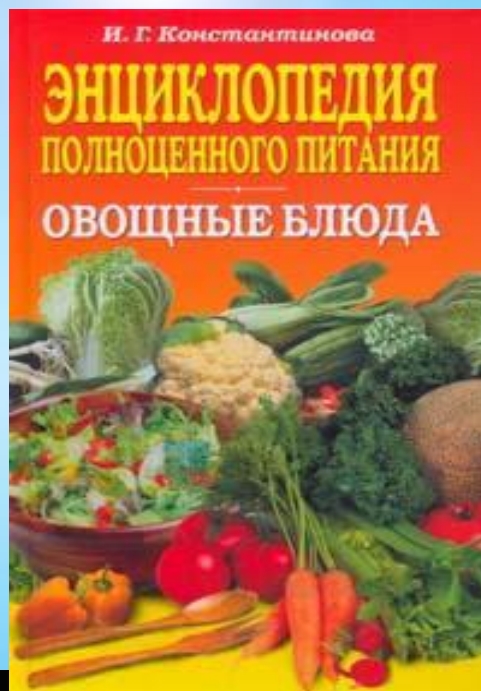
СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- 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

