



Здоровье

**- это здоровый
образ жизни**



«Здравствуйте!»



**«Здравствуй!»
или пожелание
здоровья**

**Здоровье для
человека – самая
главная ценность**

Как выглядит здоровый человек?

- всегда хорошее настроение
- ничего не болит
- хочется прыгать, играть и учиться
- здоровые люди любят природу
- видят мир красивым

Здоровье — это

не просто отсутствие
болезней, это состояние
физического,
психического,
социального
благополучия.

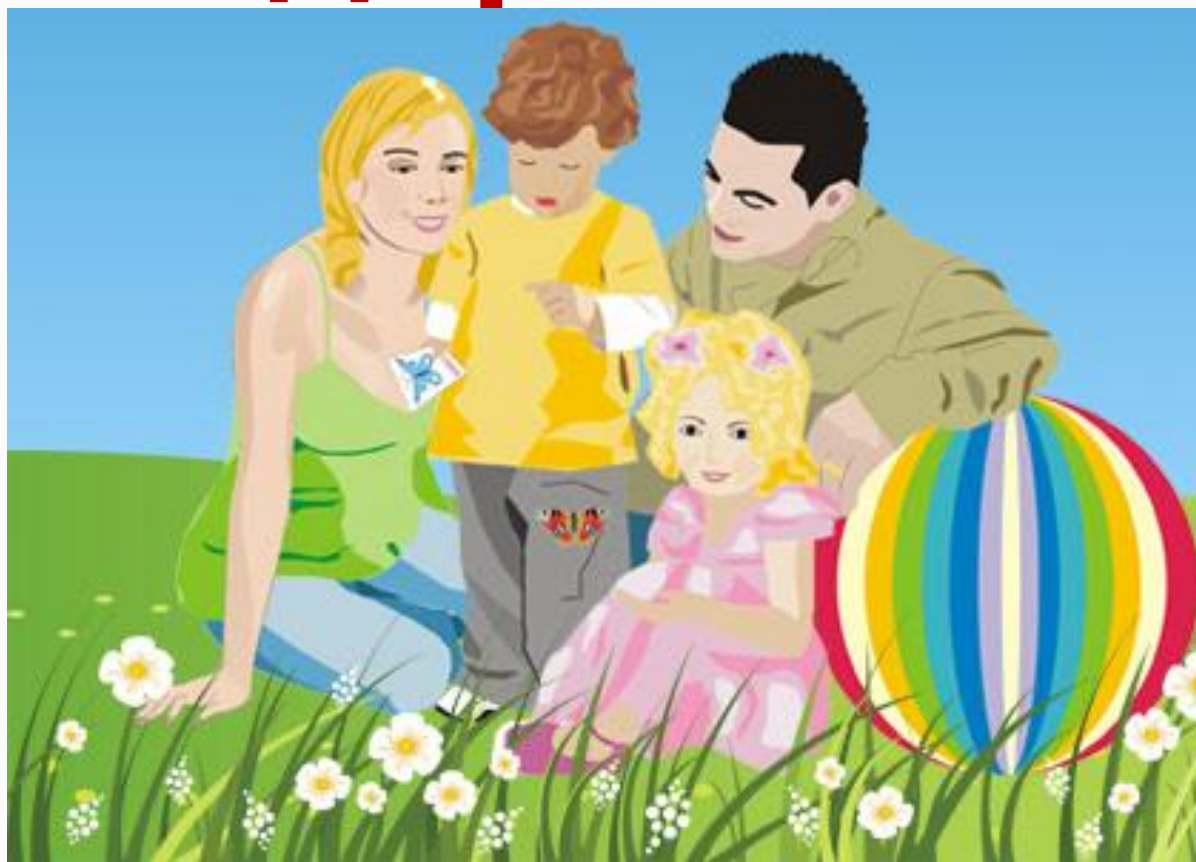
Установка

**Человеку
естественно БЫТЬ
здоровым!**

**Здоровье человека – это
главная ценность жизни
каждого из нас.**



Как сохранить здоровье?



**Как не навредить
своему здоровью**
Соблюдать режим дня

**Режим дня – это распорядок
дня**

**(в переводе с французского
языка означает
установленный распорядок
жизни, работы, питания,
отдыха, сна).**

Как не навредить своему здоровью



ALLDAY.RU



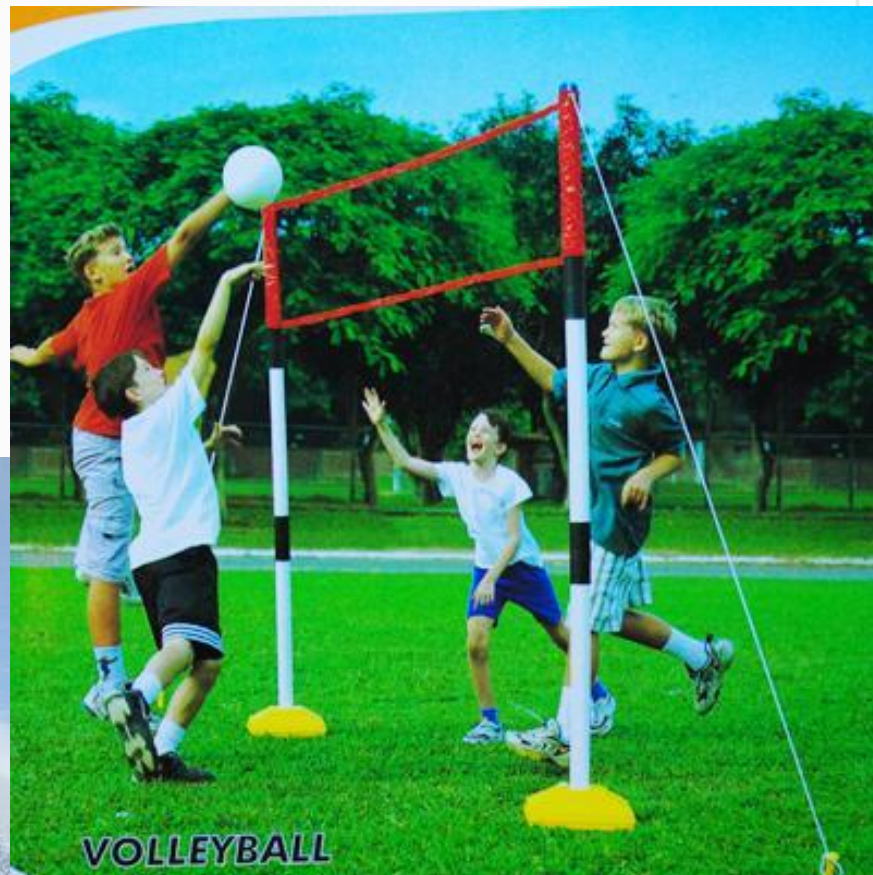
Как не навредить своему здоровью

- **Правильное питание
(полноценное)**
- Должно отвечать следующим нормам:
 1. Пища должна поступать в организм регулярно, небольшими порциями.
 2. Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные

- **«Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты»**
- **«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»**
- **«Человек — это то, что он ест и когда он ест»**

Как не навредить своему здоровью

Ежедневные
занятия спортом
и прогулки на
свежем воздухе



Ограничения на просмотр телевизора, работу за компьютером, разговоры по телефону



От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение

Как пользоваться без вреда для собственного здоровья

Не смотреть телевизор

более 2 часов.

30 минут работы на
компьютере, перерыв не
мене 30 минут.

Не носить телефон на

теле.



Бери пример со взрослых, ведущих здоровый образ ЖИЗНИ.



**Будьте
здоровы!!!**