



**Здоровье**

**- это здоровый  
образ жизни**

# «Здравствуйте!»



**«Здравствуйте!»  
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.

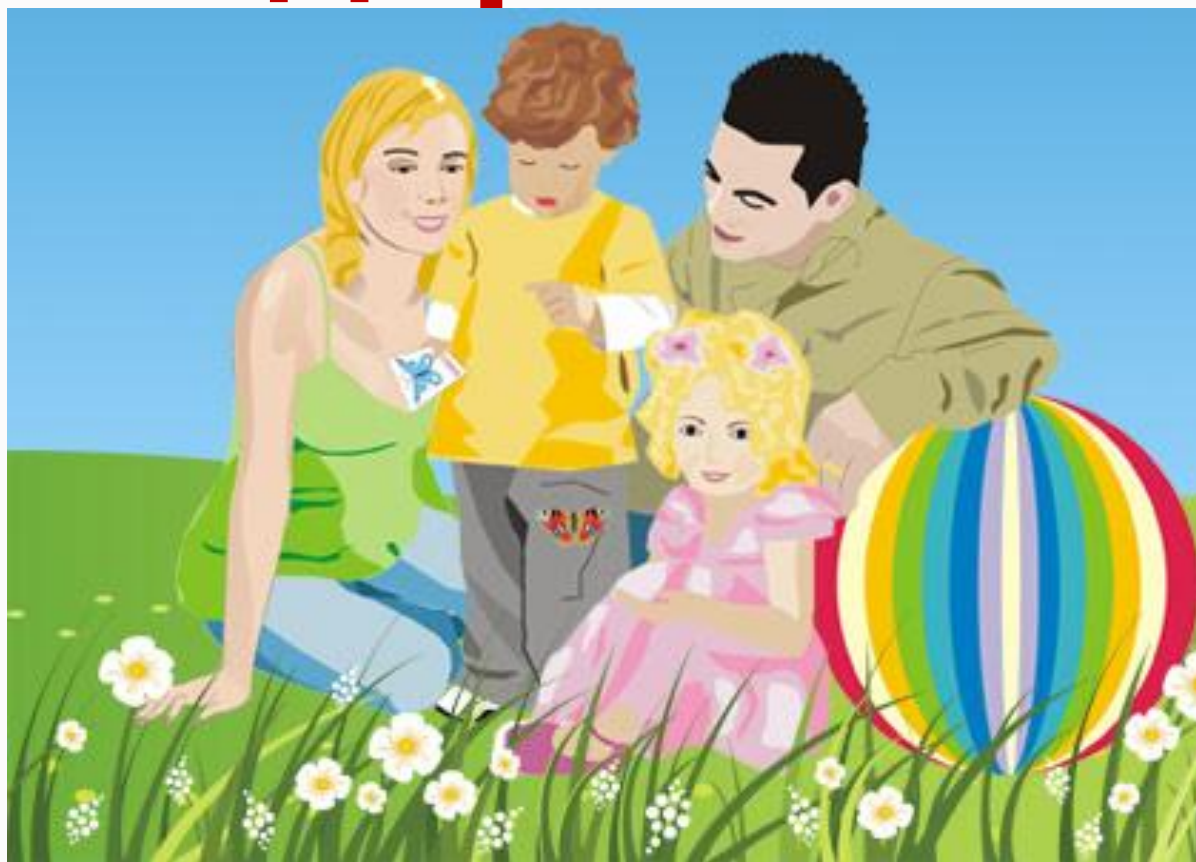
**Установка**

**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



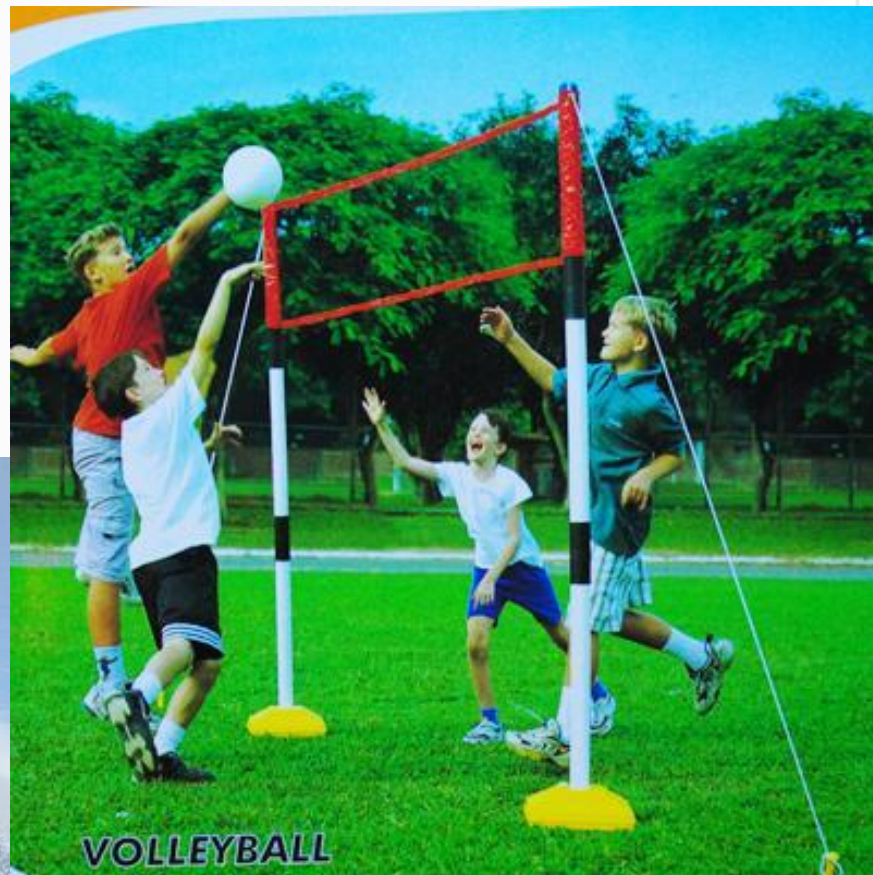
# Как не навредить своему здоровью

- **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!!!**