

# «Олимпиада начинается в школе»

## Всемирный день здоровья





**В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух.**



Мы за здоровый образ жизни.



# Наше здоровье в наших руках





Физкультура - мой любимый,  
обожаемый предмет.

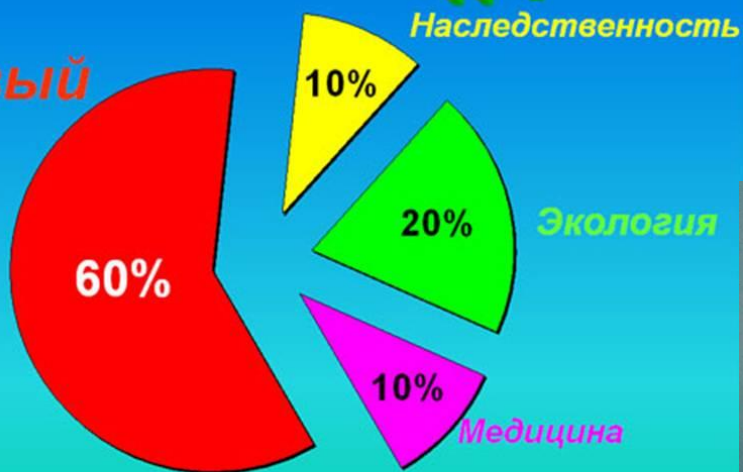
Вот где можно порезвиться,  
где запретов, в общем, нет!



# Здоровье-это здорово!

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый образ жизни



# Факторы здоровья:

- солнечный свет
- здоровый сон
- свежий воздух
- физические упражнения
- чистая вода
- здоровая пища
- хорошая осанка
- отдых
- закаливание
- организма





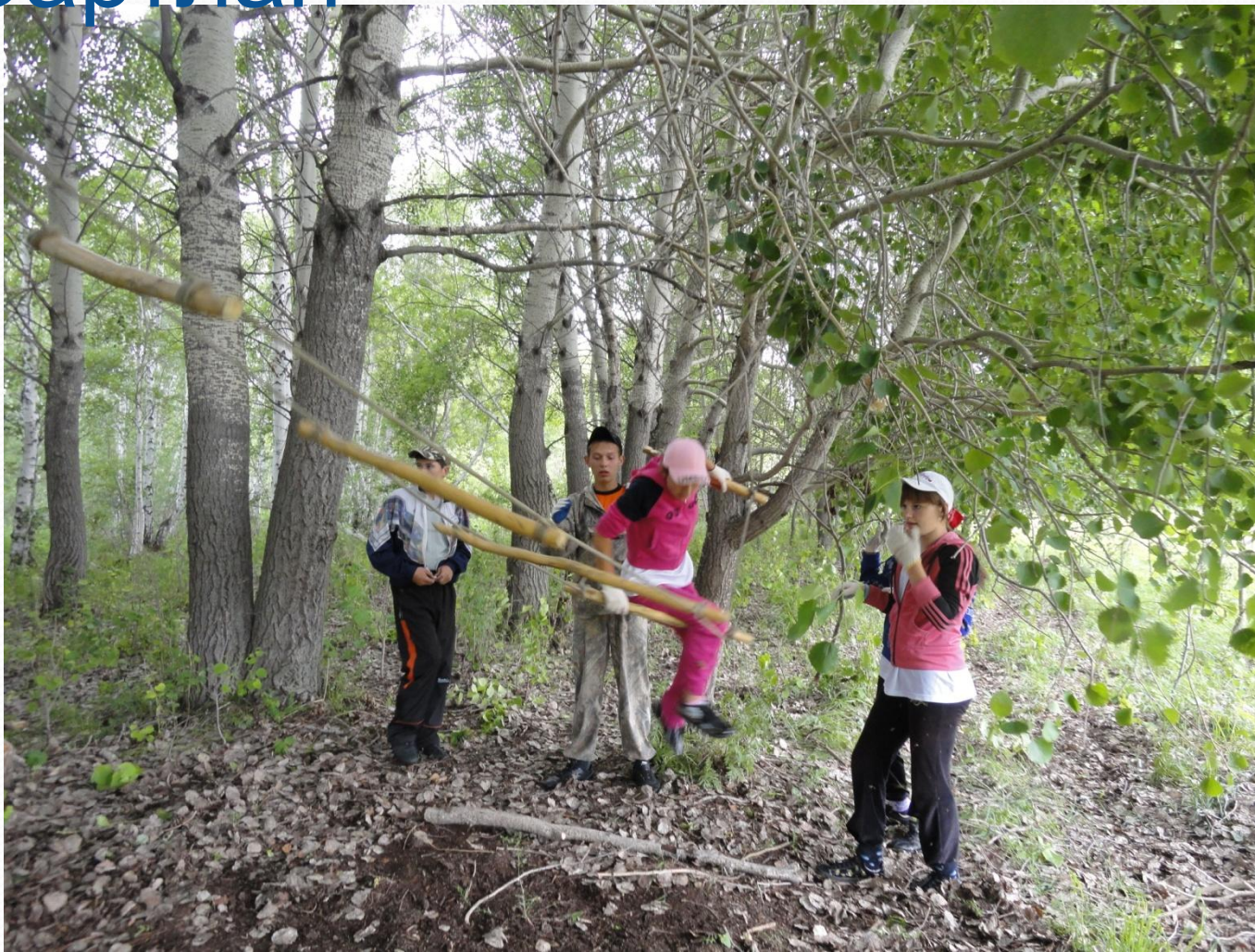
Важным условием

здорового образа жизни

является:

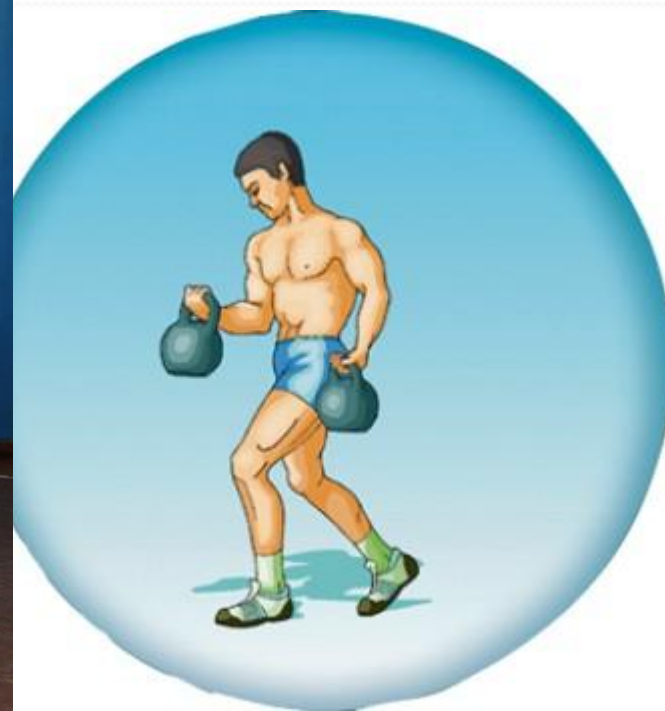
- *Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими кусочками; овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого; употреблять только здоровую пищу.*

# Районный турслёт , озеро Сартлан



Здоровье-это бесценный дар , он дан увы не навечно , его надо беречь!

**И.И.Павлов**



# Наше здоровье – в наших

**руках** подчеркиваем, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные

Всемирной организации  
**Здоровье человека**  
**здоровоохранения**

- **50%** от образа жизни
- **20%** от наследственности
- **10%** от развития системы здравоохранения

# Движение – залог

