

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЬЕ!

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

И.И. Павлов

Наше здоровье – в наших руках

Здоровье человека зависит:

- *на 50% от образа жизни;*
- *на 20% от наследственности;*
- *на 20% от окружающей среды;*
- *на 10% от развития системы здравоохранения*

Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек
И др.

1.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ешьте дети витамины будете здоровы



2.ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

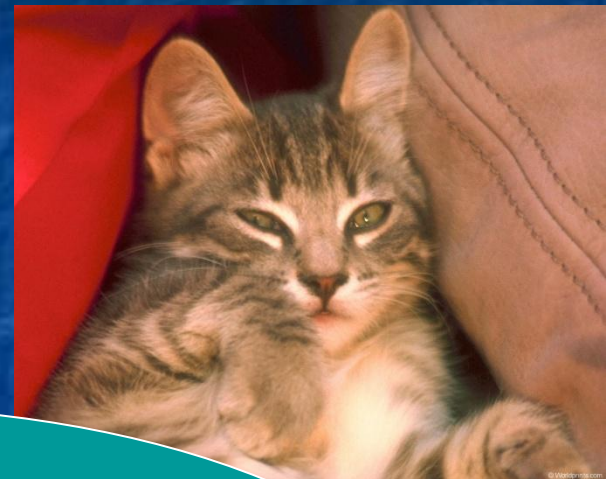


3. ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

СОН И ОТДЫХ



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



4. ЗАКАЛИВАНИЕ



5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Несоблюдение
личной
гигиены

«Да здравствует мыло душистое и
полотенце пушистое!...» Даже если
кажется, что руки вполне чистые, то
стоит поднести их под микроскоп, как
нашему взору предстанут маленькие
наглые микробы, уютно устроившиеся
на наших руках. Соблюдайте личную
гигиену, друзья!



Волк принимает ванну



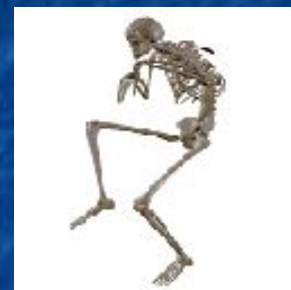
Пёс принимает ванну



6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

П
О
С
Л
Е
Д
С
Т
В
И
Я



Это важно !



Мы хотим показать, что для того, чтобы быть здоровым, недостаточно только заниматься спортом, нужно ещё соблюдать множество различных правил.

Здоровье зависит от наследственности

Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей -сегодняшних школьников.

Здоровье человека зависит от окружающей среды

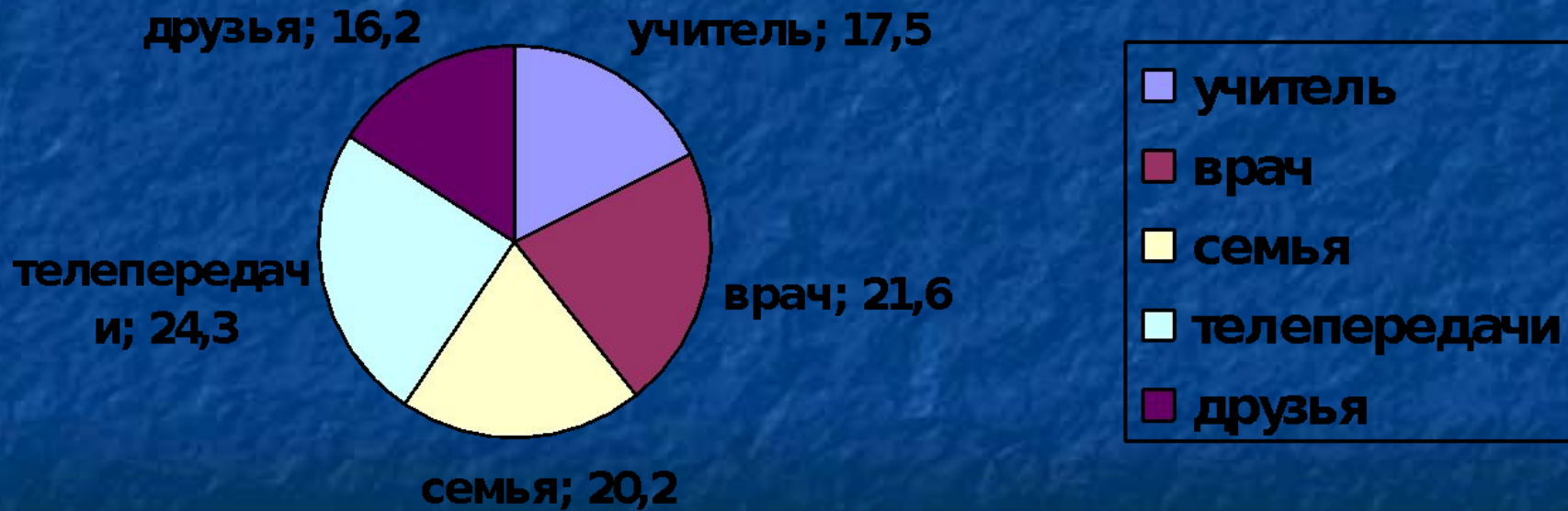
Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте излюбленные вашим взорам места



Здоровье человека зависит от МЕДИЦИНЫ



Вопрос 3: Получение информации о ЗОЖ

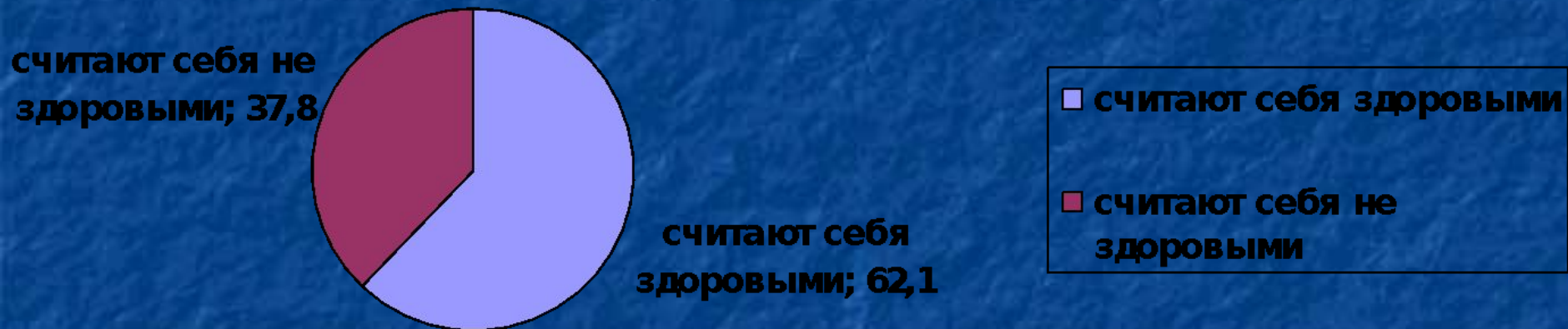


Вопрос 4: Факторы положительно влияющие на здоровье



Вопрос 7. Отношение к здоровью

7.1 Считаю себя здоровым



КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ!

Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится.

Не утренняя зарядка, не часовая физкультура и бег трусцой, а культура труда, отдыха, сна, питания и жизни в целом - всё это есть основа нашего здоровья.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**