

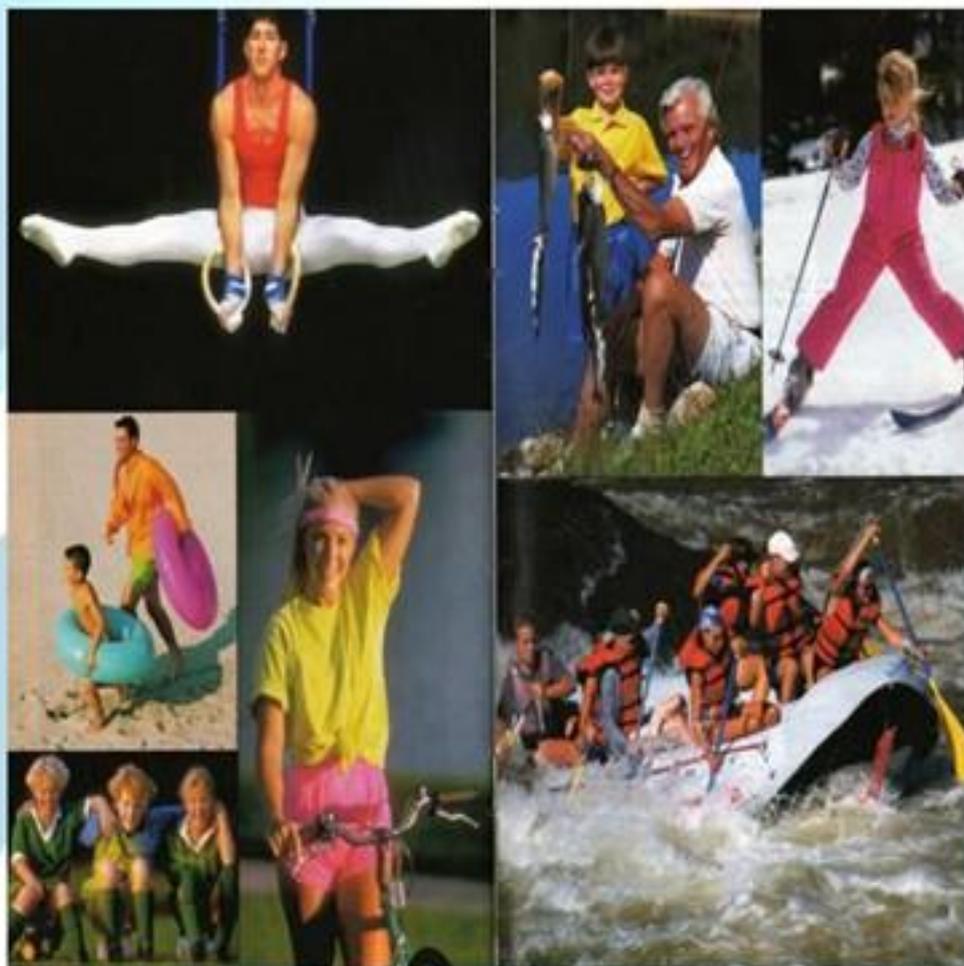
# «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,

Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



## Признаки физического здоровья

1. Чистая гладкая кожа.
2. Здоровые зубы.
3. Блестящие чистые ногти.
4. Блестящие, крепкие волосы.
5. Подвижные суставы.
6. Упругие мышцы.
7. Хороший аппетит.
8. Здоровое сердце.
9. Ощущение бодрости в течение дня.
10. Работоспособность.

## Признаки психического здоровья

1. Уверенность в себе.
2. Эмоциональная стабильность
3. Легкая переносимость климатических изменений
4. Легкая адаптация к новому сезону.
5. Уверенность в преодолении трудностей.
6. Оптимистичность
7. Отсутствие страхов.
8. Умение нравиться окружающим.

## Признаки нравственног о здоровья.

1. Умение делать выбор между добром и злом.
2. Доброта и отзывчивость
3. Справедливость и честность.
4. Цель в жизни – образование и саморазвитие.
5. Умение отвечать за совершенные поступки.
6. Гуманные отношения с людьми
7. Стремление помочь людям.
8. Патриотизм.

# Здоровый образ жизни –

## ЭТО:

- соблюдение режима дня;
- правильное питание;
- закаливание, физическая культура, зарядка;
- соблюдение правил гигиены;
- нет вредным привычкам;
- доброе отношение к природе, людям;
- правильная организация труда и отдыха.

# Режим дня



Подъём  
7.00



Зарядка  
7.10

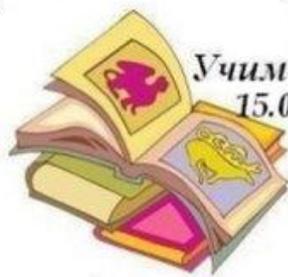


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки  
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00

19-30

Отдых



Сон  
10.30

# Правильное питание

Правильное питание

ПРОДУКТЫ

← Полезные и вкусные

→ Вредные и ненужные

The image is a collage of food and drink items. On the left side, under the heading 'Полезные и вкусные' (Healthy and tasty), there are images of a whole fish, a glass of white milk, a green apple, a carrot, a strawberry, and a bowl of cereal. On the right side, under the heading 'Вредные и ненужные' (Harmful and unnecessary), there are images of french fries, a hamburger, a cup of coffee, and a bowl of potato chips. At the bottom, there are images of several bottles and glasses of beverages: a dark beer, orange juice, red juice, yellow juice, and a cocktail.

# Физкультура



# «Чистота - залог здоровья»



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



© 2010-2011, ООО «Сбербанк России»

# Анаграммы

МЛОЫ

МЫЛО

ЩТЁКА

ЩЁТКА

ЛМОЧАКА

МОЧАЛКА

ЛОТЕНПОЕЦ

ПОЛОТЕНЦЕ

АШПУМНЬ

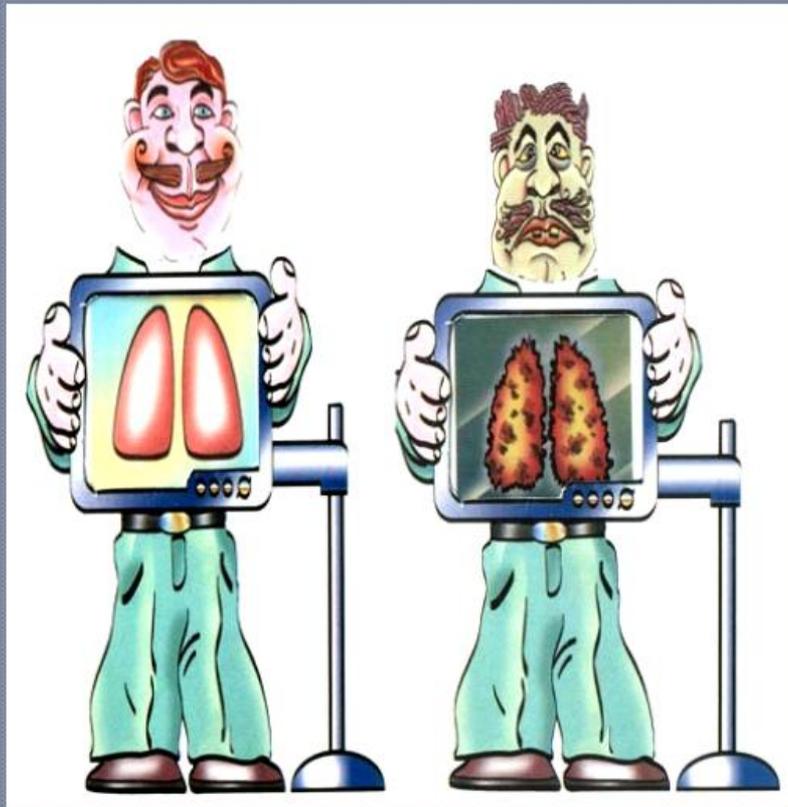
ШАМПУНЬ

# Нет- вредным привычкам

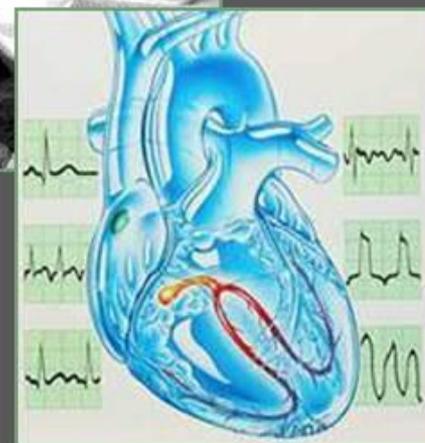
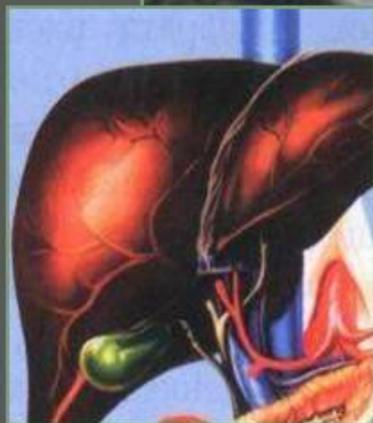


# Найди различия

Здоровый и курящий человек



**Под действием спиртного у подростков нарушается работа ритма сердца, выработка ферментов в печени, нарушается фильтрующая функция почек, ухудшается память и мышление**



# Исследования психологов показали

62% людей, пользующихся мобильной связью, не могут отделаться от привычки постоянно проверять сообщения. Половина из них отвечает на входящие СМС сразу, а каждый пятый готов прервать совещание или важную встречу, чтобы написать ответное послание.

В «эпидемии» лидируют подростки:

75% берут телефон повсюду,

40% «не могут без него жить»,

35% «сотовый помогает уйти от проблем»,

17% постоянно должны ощущать наличие телефона (держат в руке или нащупывают в кармане),

13% раздражаются, если кто-то берет их телефон,

8% не расстаются с мобильником даже ночью (кладут под подушку или на прикроватную тумбочку), хотя внезапные ночные звонки выводят их из себя.





**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ!**