

Здоровье и здоровый образ жизни



*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.*

*Только надо знать,
Как здоровым стать.*

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



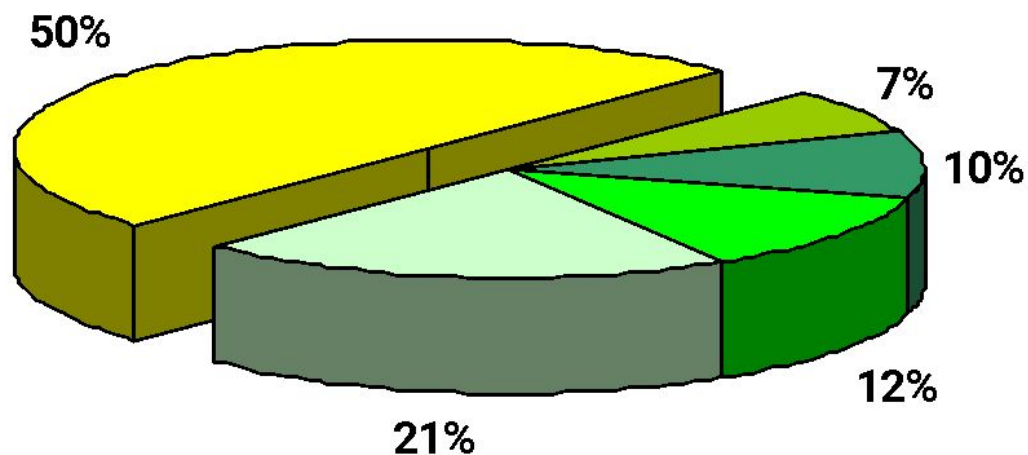
ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА




Социальное здоровье



Факторы, влияющие на здоровье:



- | | |
|--|---|
|  влияние медицины |  экология |
|  наследственность |  образ жизни |
|  другие | |



ЗАКАЛИВАНИЕ



РЕЖИМ ДНЯ

5



6



3



4



1



9



10



8



7



2



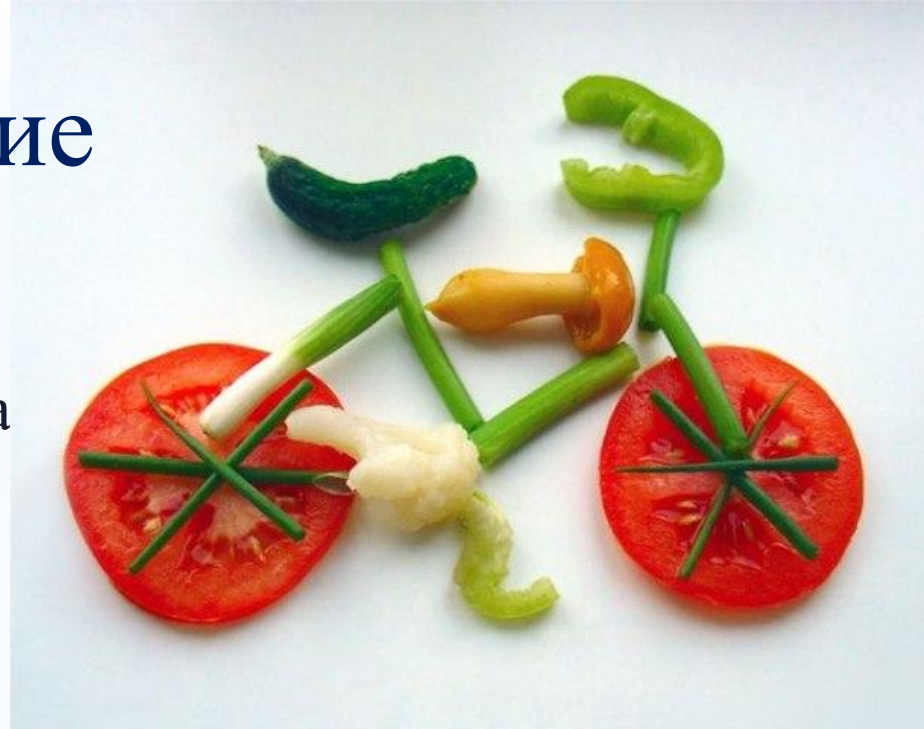
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ



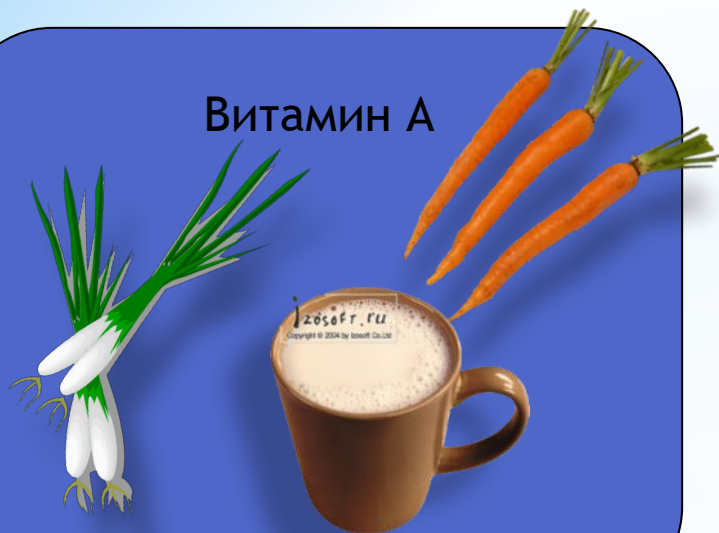
Рациональное питание

Принципы рационального питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Витамин А



Витамин В



Витамин Д



Витамин С



ЧИСТОТА

Соблюдать
чистоту
(гигиену)
тела

The diagram consists of three colored circles (blue, green, and red) arranged in a triangle, connected by a light blue arc. Each circle contains text in Russian. The blue circle at the top is for body hygiene, the green circle at the bottom left is for clothing, and the red circle at the bottom right is for home cleanliness. The circles have soft shadows on the light blue background.

Соблюдать
чистоту
одежды

Соблюдать
чистоту
дома

Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай

двигайся!

труд и отдых!

питайся!

чистоту!

привычкам!

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья

