



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

«Большая часть болезней наших - это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный, уединенный, который предписан нам был природою» Ж. Руссо

«ЗДОРОВЫЙ
СЧАСТЛИВЕЕ
КОРОЛЯ»

НИЩИЙ
БОЛЬНОГО

А.

Шопенгауэр



Всемирный день здоровья отмечается в день создания Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ – в 1948 году. За время, прошедшее с этого момента, членами Всемирной организации стали около двухсот государств мира.

Здоровье человека не только является эстетической ценностью, но и зависит от окружающей среды. Здоровье - это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества, потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать.

Это происходит в семье, в детском саду и в школе. Обучаясь в школе, вы получаете научные знания, которые помогают ему лучше организовать свой здоровый образ жизни, правильно работать, рационально питаться, правильно отдыхать.



Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже!

Что приносит вред здоровью?

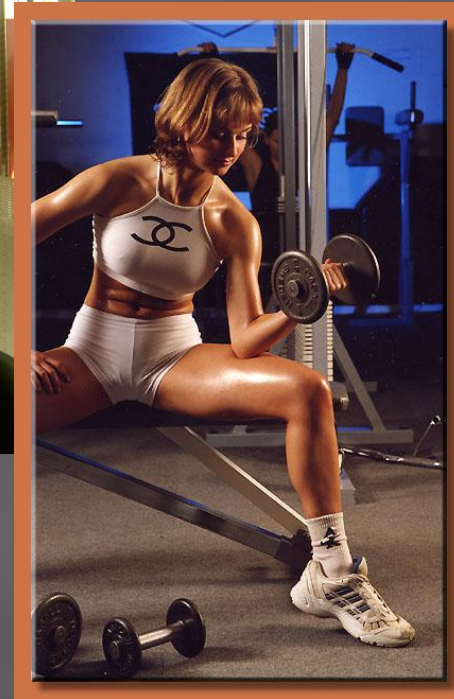


- С древних времён известно, что вред здоровью наносят полнота (тучность) и физическая пассивность.
- К ним присоединяются современные плохие привычки: курение, алкоголь. А также пересыпание и недосыпание.
- Пропуск завтрака (обеда, ужина). Все плохие

Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век до полна!

Что способствует укреплению здоровья?

- - физические упражнения
- - здоровый образ жизни
- - благоприятное влияние окружающей среды
- - здоровое питание



Береги платье снову, а здоровье
смолоду!

Вредные продукты



- ▣ Жирная пища, жареные блюда
- ▣ Наркотики
- ▣ Маринованные продукты
- ▣ Сахар и соль (в большом количестве)
- ▣ Кока-кола, газированные напитки
- ▣ Торты (в большом количестве)
- ▣ Мясо свинины (в большом количестве)

ГДЕ ПИРЫ И ЧАИ, ТАМ И НЕМОЧИ!

Полезные продукты

- Фрукты, овощи.
- Продукты, богатые железом (для мозга и для мышц). Рыба, морские дары, нежирная пища, морковь, свёкла.
- Салаты зелёные, хлеб из непросеянной муки.
- Сыр, творог, растительное масло (вместо жира), бобовые (фасоль, горох).
- Пища богатая витаминами.



Хрен да редька, лук да капуста – лихого не попустят!

Некоторые правила здорового образа жизни.



Сон 7-8 часов!

Кто рано встает, тому Бог подает!

Соблюдай гигиену!

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу!

Здоровая пища!

Занятия спортом!

Отказ от вредных

Дал бы Бог здоровья, а Счастье найдем!

Правила личной гигиены

- Умывайся утром и перед сном.
- Мой уши, шею каждый день.
- Чисть зубы, после еды полощи рот.
- Мой руки перед едой и после каждого загрязнения.
- Содержи волосы в чистоте.
- Мой ноги перед сном.
- Коротко стриги ногти.
- Ежедневно мой все тело.
- Не три глаза руками.
- Пользуйся носовым



Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели, платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не только леность, но и подлые нравы. М.В. Ломоносов

Спорт – это молодость!



Отдай спорту время, а взамен получи здоровье!

Наше здоровье – в наших руках!



Крепок телом - богат и делом!

День здоровья в школе села Оксино



11 апреля 2011 года НАО Архангельская область

Нарушение авторских прав карается по закону (автор Булдаков В.А.)