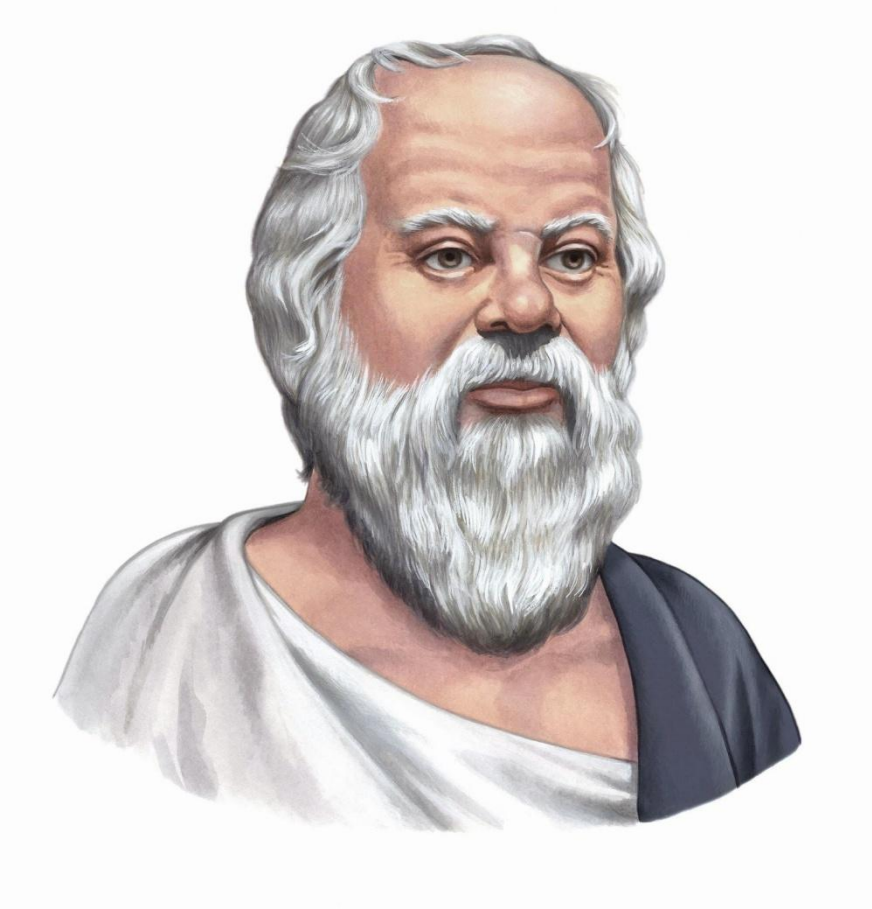
Факторы здоровья

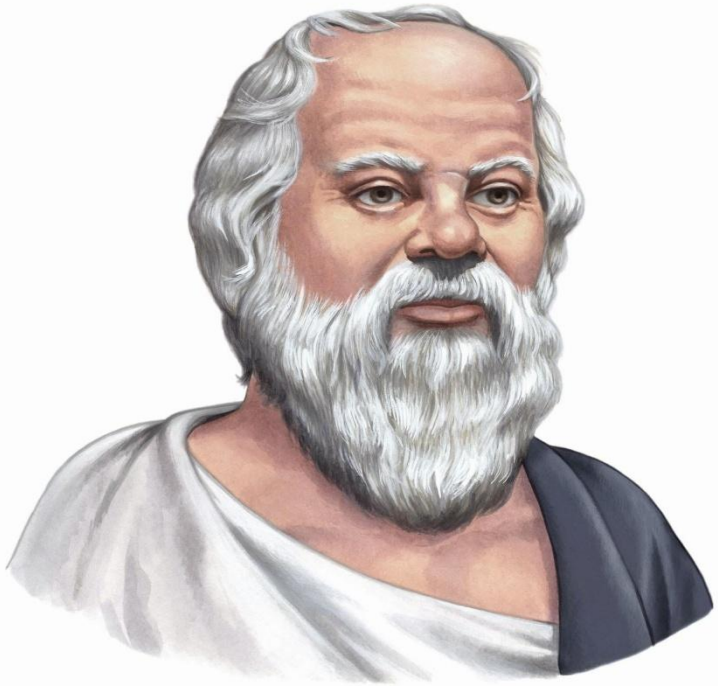


Сократ
древнегреческий философ

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава»?

«Ни богатство, ни слава не делает еще человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля!»



Сократ
древнегреческий философ

Что такое здоровье?

Здоровье:

- самая большая ценность человека

- одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия

- правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие

*Зарядка - это источник бодрости и здоровья ? *(да)*

*Жвачка сохраняет зубы? *(нет)*

*Отказаться от курения легко? *(нет)*

*Бананы поднимают настроение? *(да)*

*Морковь замедляет процесс старения организма? *(да)*

*Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки? *(да)*

*Недостаток солнца вызывает депрессию? *(нет)*

*Летом можно запастись витаминами на целый год ? *(да)*

*Ежедневно надо выпивать стакан молока? *(да)*

*Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?

*Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов?

* - Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья
* - Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов - средний уровень здоровья
* - Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий

Факторы здоровья:

- «Активный образ жизни - движение»
- «Закаливание и занятие спортом»
- «Правильное питание!»
- «Правильный режим труда и отдыха»
- «Отказ от вредных привычек»

Будьте здоровы!