

Твое здоровье в ТВОИХ  
руках

# Твое здоровье в ТВОИХ руках!

Что значит это выражение?

В здоровом теле...

Здоровье...

Здоровье...

Существуют тысячи болезней...

Здоровому, каждый день...

Где табак, там язва и ...

Лучше дышать свежим воздухом, чем ...

...дороже золота.

...за деньги не купишь.

...здоровый дух.

...рак.

...пить лекарства.

...здоровье только одно.

...праздник.



Почему  
болеют  
люди?



Люди болеют  
потому, что не  
умеют радоваться  
красоте  
окружающего мира и  
успехам друг друга,  
а радость — это  
особая мудрость, и  
болезни ее боятся.

Люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость — это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

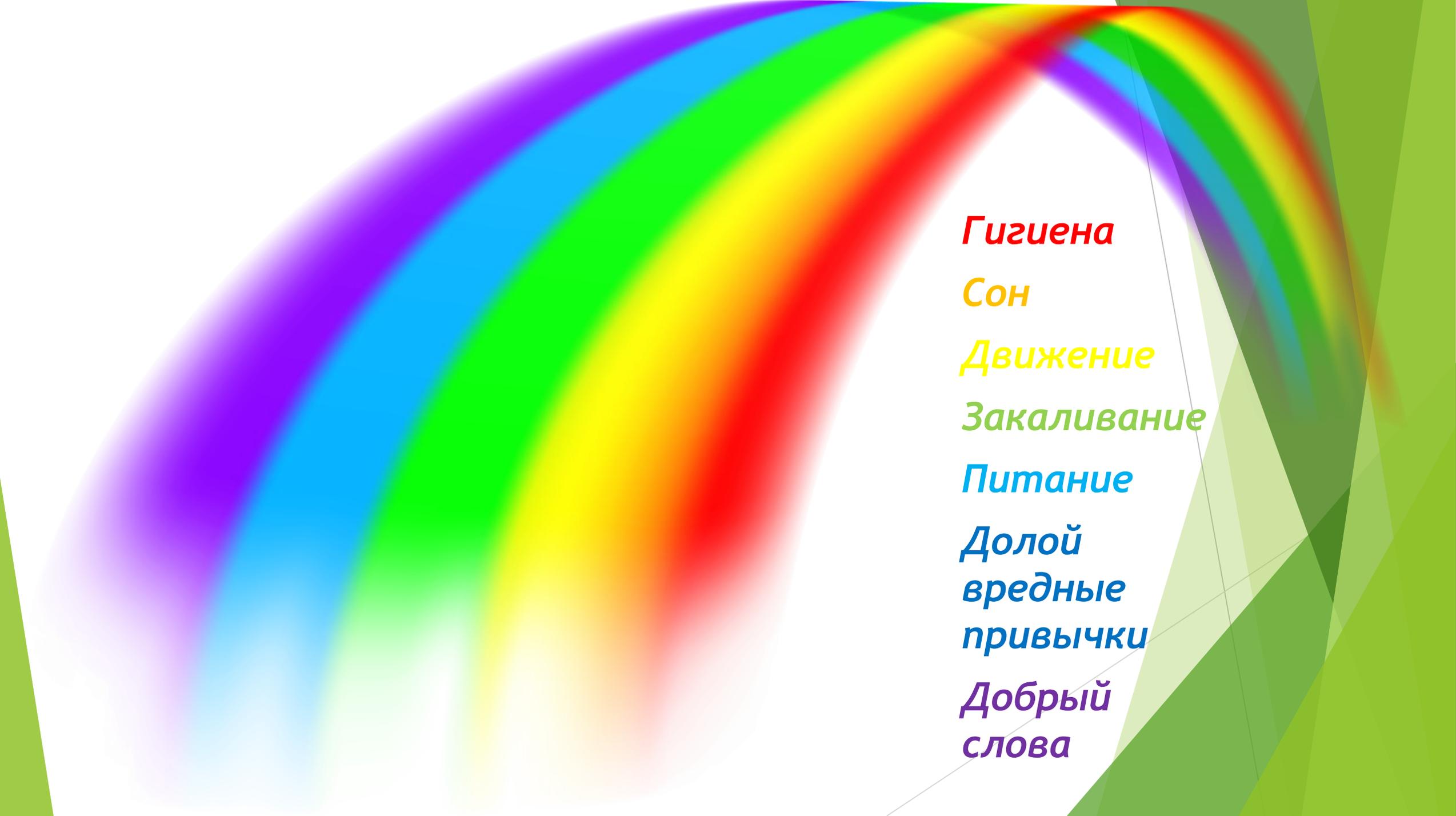




Люди не  
верят в свои  
силы, в себя  
и это не  
позволяет  
им  
чувствовать  
себя  
здоровыми.

Люди  
неправильно  
питаются,  
переедают и  
это тоже  
вредит их  
здоровью.





**Гигиена**

**Сон**

**Движение**

**Закаливание**

**Питание**

**Долой  
вредные  
привычки**

**Добрый  
слова**

# Гигиена



Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Все это способствует лучшему отдыху.

# СОН



Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

# Движение

Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.



# Закаливание

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец

А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До старости полководец сохранил неукротимую энергию и жизнерадостность.



# Питание

Важно для здоровья человека – правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.



# Долой вредные привычки

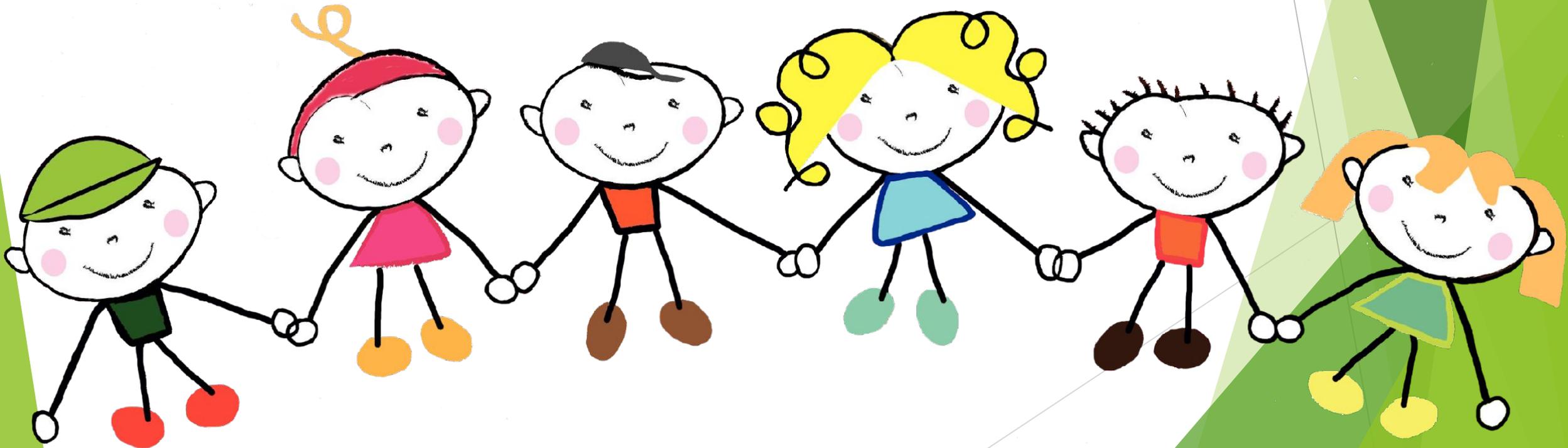
Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита и к болезням. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшается речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

Say NO to Drugs

# Добрые слова

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Наши предки давно знали, что злые слова «убивают». И словом же исцеляли больных.

Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем. Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям.



# Тест

- ▶ Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
  - А) всегда, круглый год – 5 баллов
  - Б) иногда, когда заставляют – 3 балла
  - В) никогда – 1 баллов
- ▶ Как часты вы делаете по утрам зарядку?
  - А) ежедневно – 5 баллов
  - Б) 3 раза в неделю – 4 балла
  - В) 1 раз в неделю – 2 балл
  - Г) от раза к разу, когда кто-нибудь заставит – 0 баллов
- ▶ Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
  - А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов
  - Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
  - В) очень редко – 1 балл
  - Г) никогда – 0 баллов
- ▶ Как часто вы проводите закаливание своего организма?
  - А) ежедневно обливаюсь холодной водой – 5 баллов
  - Б) раз в полгода – 2 балла
  - В) иногда валяюсь в снегу – 1 балл
  - Г) никогда, я боюсь простудиться – 0 баллов
- ▶ Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - А) иногда петрушку, укроп в салате – 1 балл
  - Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
  - В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
  - Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла

# Результаты теста:

- ▶ **20-25 баллов – БРАВО!!!** Вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, вы ведете здоровый образ жизни!
- ▶ **12-20 баллов** – Скорее всего вы особо не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы действительно правильно питаетесь и в хорошей форме!
- ▶ **0-12 баллов** – Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Твое  
здоровье в  
ТВОИХ руках!