

Моё здоровье



Наш девиз:

**Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!**

Климова Александра
«Бумажная фантазия» 4 отряд

**Моё здоровье
и безопасность
в моих руках**

ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.

Соблюдай режим дня!

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток.

Я повсюду, где
бываю,
Всё на свете
успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок
дня!



Режим дня школьницы



7:00



8:30



14:00



16:00



20:30



21:00





Правильное питание

Движение-жизнь

Чистота-залог здоровья

Нет-вредным привычкам

Закаливание

Положительные эмоции

Режим дня

Здоровый образ жизни

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

**НРАВСТВЕННОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



Социальное здоровье



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



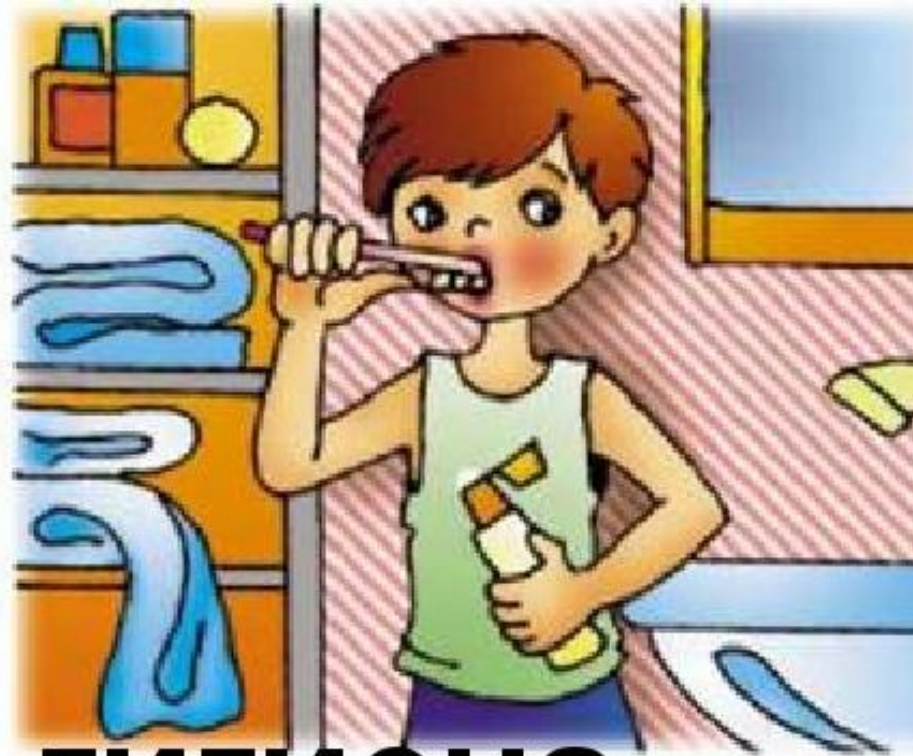
ОБЩЕСТВО



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ





Личная гигиена



ПРАВИЛЬНО

ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЬЯ

НАБИРАЮТ

Пирамида питания



Жиры, масла, сладости

Молочные продукты
2-3 порций

Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб
6-11 порций



Двигательная активность

- *Двигательная активность* — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.
- Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям.



**Спорт – это здоровье!
Мы – за здоровый образ жизни!**



Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания:

1. Солнце



2. Воздух



3. Вода





Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать

Во-первых, крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.



ЭТО ВАЖНО

Пословица гласит:

«Здоровье не купишь, его разум дарит»



Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болеть вас будут обходить стороной.

И ЕЩЕ О ЗДОРОВЬЕ
ТЕБЕ И ТВОИМ БЛИЗКИМ!



*Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить
здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие*