

# 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

Режим дня

Здоровый образ жизни

Чистота-залог здоровья

Положительные эмоции

Закаливание

Нет-вредным привычкам

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

**НРАВСТВЕННОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



# Социальное здоровье



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



Семья

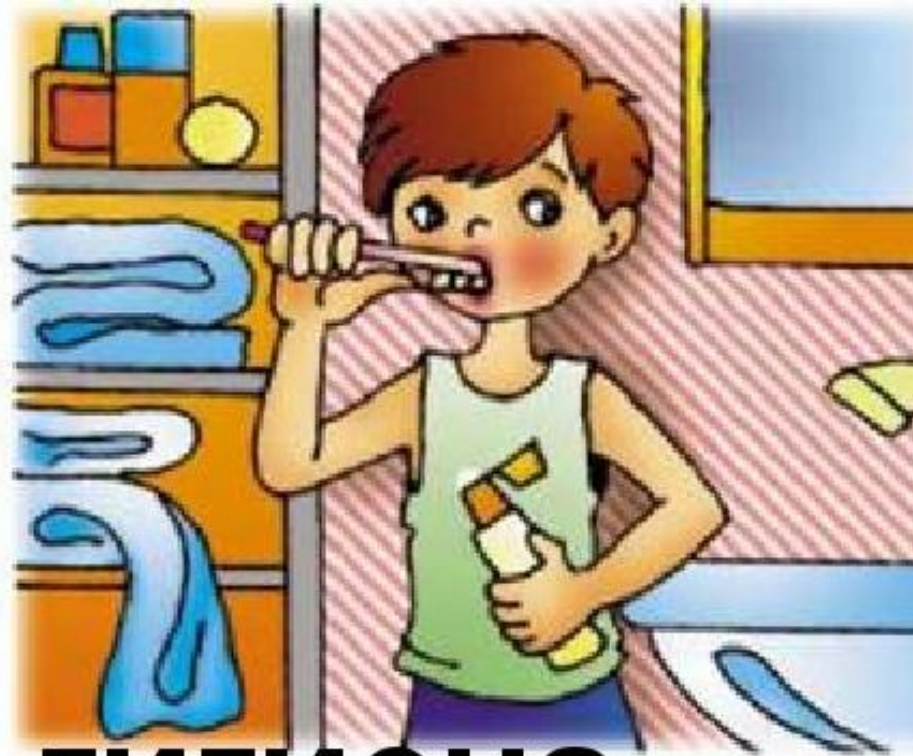
ОБЩЕСТВО

- 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*