Здоровье и здоровый образ жизни

Всем известно и понятно,

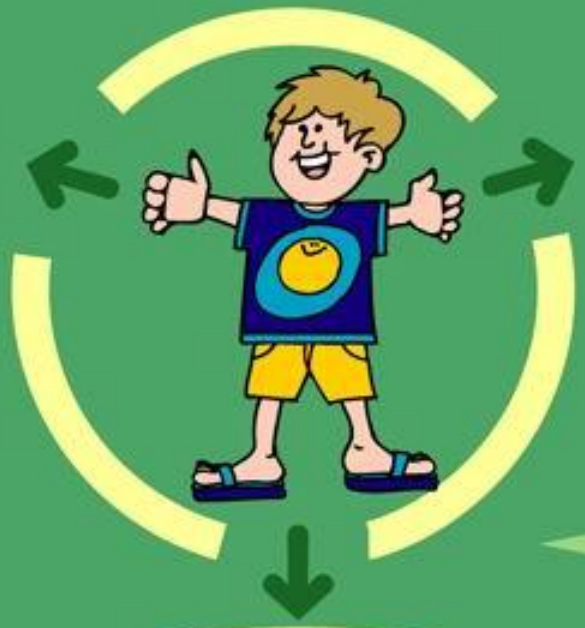
Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ

ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

Социальное здоровье

Труда

Жизни

Жилищные

Условия:

Отдыха

Питания

Уровень:

культуры

образования

воспитания

Факторы, влияющие на здоровье:

ЗАКАЛИВАНИЕ

РЕЖИМ ДНЯ

5

6

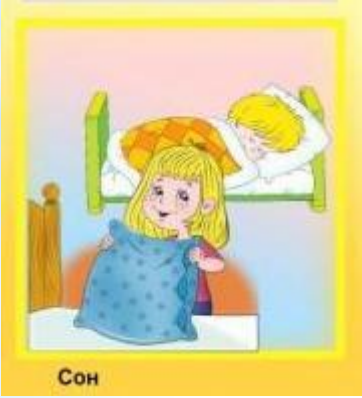
3

4

1

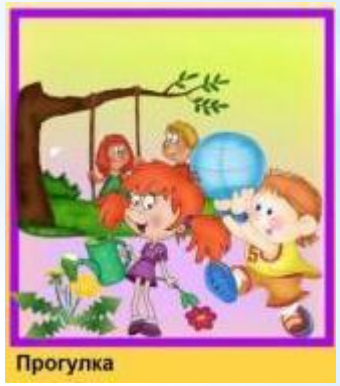
9

10



8

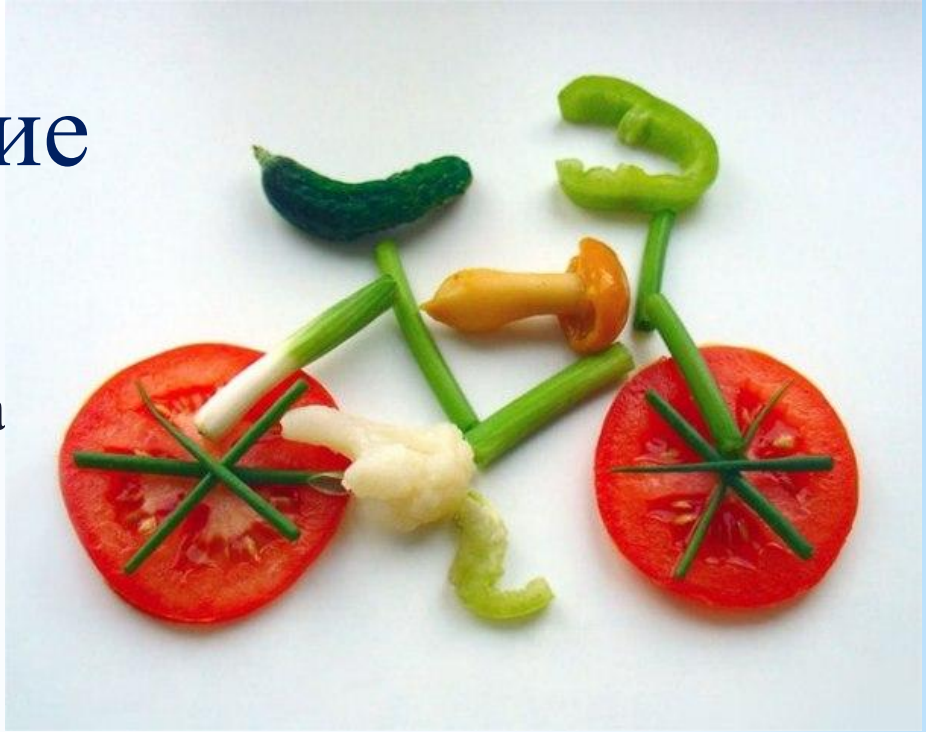
7



2

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ

Рациональное питание



<u>Принципы рационального питания:</u>

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Витамин А

Витамин В

Витамин Д

Витамин С

ЧИСТОТА

Соблюдать чистоту (гигиену) тела
Соблюдать чистоту одежды
Соблюдать чистоту дома

Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай

двигайся!

труд и отдых!

питайся!

чистоту!

привычкам!

Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья

Здоровый образ жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Личная гигиена
- Регулярное прохождение мед. осмотров
- Экологически грамотное поведение
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Сексуальное воспитание
- Безопасное поведение

*Задание: Схему из предыдущего слайда запишите в тетрадь