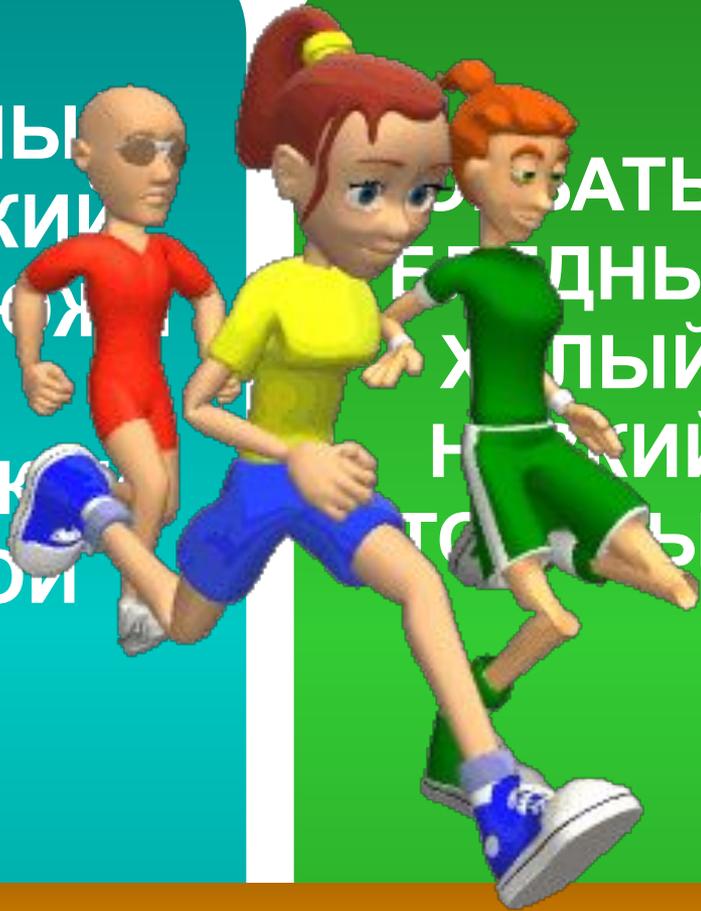




# Здоровье- главная ценность

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*

СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖЛИВЫЙ  
И  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ



СЛАБАТЫЙ  
БЕЖАТЕЛЬНЫЙ  
ХУДЫЙ  
НЕРЯДЛИКИЙ  
ТОЩИЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
И  
ВЕСЕЛЫЙ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

# Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



двигайся!

труд и  
отдых!

питайся!

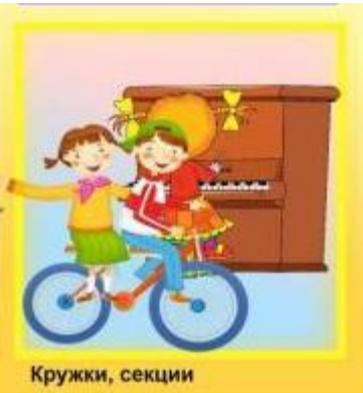
чистоту!

привычкам  
!



# РЕЖИМ ДНЯ

5



6



3



4



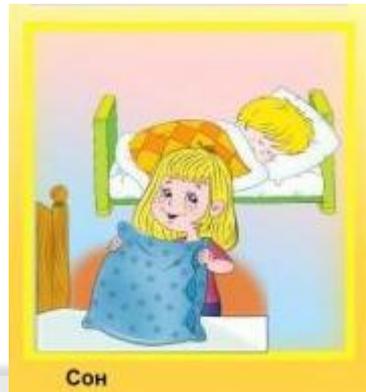
1



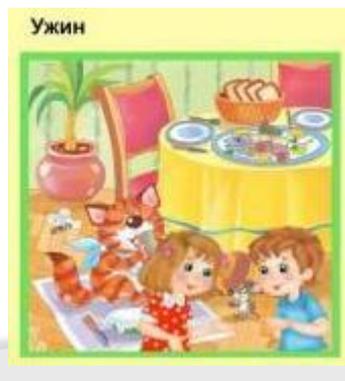
9



10



8



7



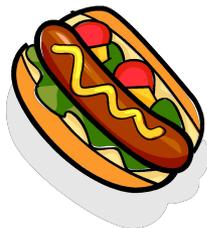
2





*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*





**полезно**

**вредно**

## **Здоровье – это великая ценность**

- ◎ **Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни.**
- ◎ **У нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше.**
- ◎ **Что мешает людям жить долго?**



# Что мешает людям жить долго?

- ⦿ **Экология;**
  - ⦿ **Вредные привычки;**
  - ⦿ **Стрессы;**
  - ⦿ **Тяжелая работа;**
  - ⦿ **Отсутствие движения.**
- Питание**



# **Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни**

- ☉ **Медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем**



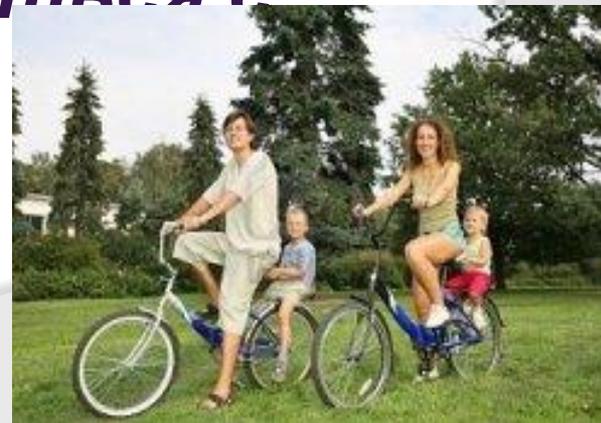
# Физическое здоровье

- ◎ **Это правильная работа всего организма**  
**Если человек физически здоров, то он может выполнить все свои текущие обязанности без излишней усталости.**
- ◎ **У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома**



# Душевное здоровье

- ☉ Проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, таков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок.
- ☉ Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с



# Социальное здоровье

- ◎ Проявляется в отношениях с другими людьми.
- ◎ Социально здоровые люди ладить с окружающими.
- ◎ Они уважают чужие права и могут отстаивать свои.
- ◎ Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.
- ◎ Здоровыми можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

# **5 факторов здоровья**

**ЗОЖ**

**Кратко**

**Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.**

**Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья.**

**Порядок приемы пищи, ее характер, количество.**

**Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц.**

**Закаливание**

**Гигиена**

**Правильное питание**

**Физкультура, спорт, движение**

***Бережно относитесь к своему  
здоровью***



Здоровье-



главная ценность