

Кучинівська ЗОШ І-ІІІ ст.  
Навчальний проект  
«В здоровому тілі -  
здоровий дух»

Підготували:

Ващенко Сніжана та Ульянович Ліля,  
учениці 8 класу

## **Мета:**

**формування відповідального  
відношення до свого здоров'я,  
збереження здоров'я школярів.**

# Вчені про здоров`я:

- «Здоров`я – це не подарунок, який людина отримує один раз і на все життя, а результат свідомої поведінки кожної людини у всьому суспільстві». (Б. Шоу)
- Головне, від чого залежить фізичне здоров`я – це здоров`я моральне...».
- «Щоб зберегти своє здоров`я, думай, про здоров`я інших (Д.С. Лихачев)
- «Людина, рухаючись і при цьому розвиваючись, сама заводить годинник свого життя». (И. Аршавський)
- «Здоров`я– це вершина, на яку людина повинна піднятися сама». (И. Брехман – засновник науки про здоров`я– валеології)

# Фактори ризику для здоров'я.

- Надлишкова маса тіла
- Гіподинамія
- Нераціональне харчування
- Психічне перенавантаження
- Вживання алкоголю
- Куріння
- Негативні емоції

# Корисні поради, щоб бути здоровим?

4



Займайтесь фізкультурою,  
робіть зарядку



# Не читайте лежачи



Під час розумових занять  
робіть фіз. хвилинку





# При читанні робіть гімнастику для очей

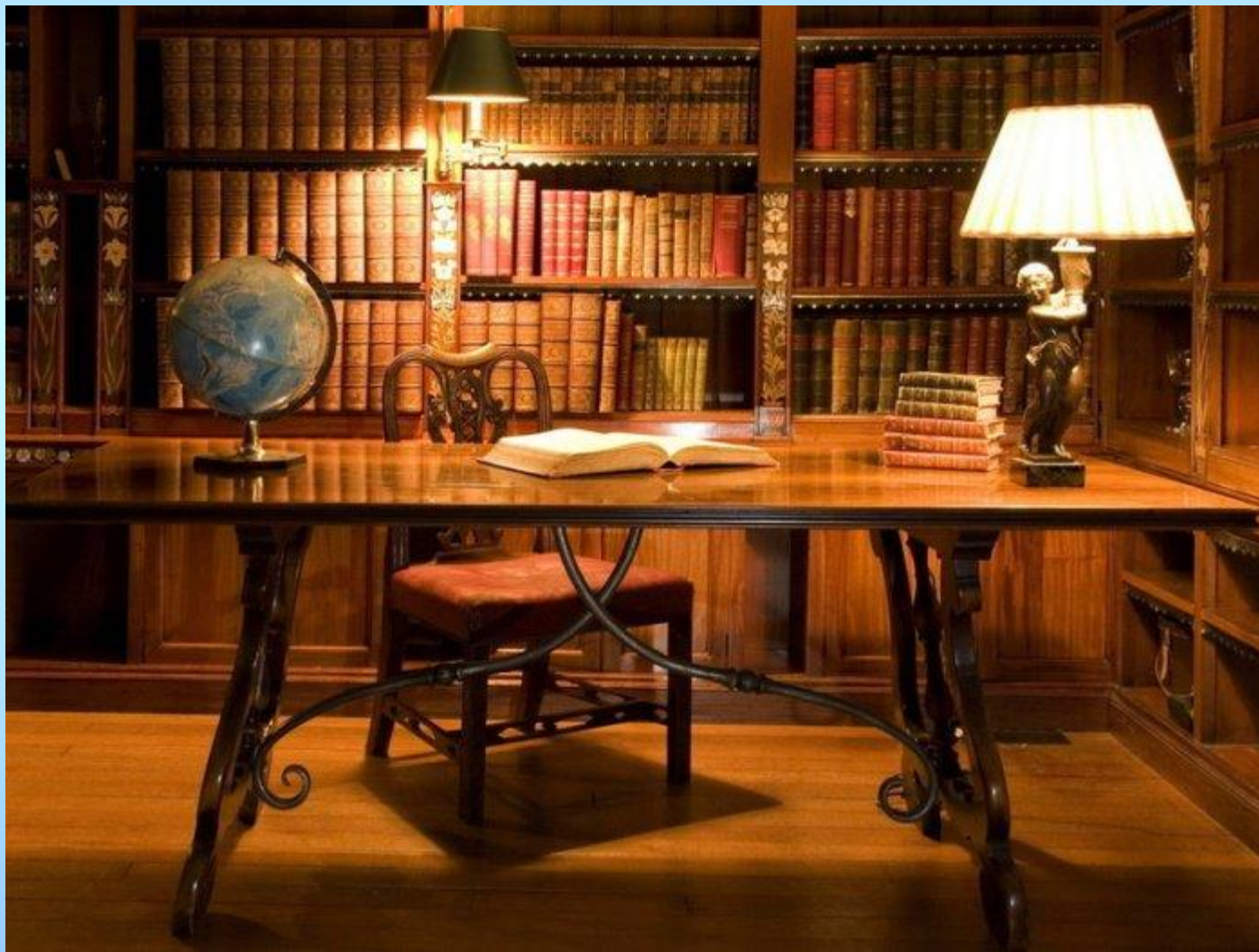


# Не дивіться близько телевізор



# Читайте при доброму освітленні

10





**Щоденно закалюйтесь,  
вмивайтеся холодною водою**



# Чередуйте розумову і фізичну працю

12





# Не читайте в транспорті



# Грайте в рухливі ігри на свіжому повітрі



Не  
знаходьтесь у  
накуреному  
приміщенні





# Дотримуватися режиму дня



# Не вживайте спиртні напої



Не переїдайте і не голодуйте

18



# Правила «здорового харчування»



- Дотримуйтесь режим харчування.
- Ретельно пережовуйте їжу.
- Не їжте на ходу, перед телевізором чи читаючи книгу.
- Не переїдайте, не голодуйте.
- Дотримуйтесь балансу білків, жирів і вуглеводів.
- Вживайте їжу, багату на вітаміни і мінеральні речовини
- Не вживайте чіпси, крієшки, лимонад.
- Не їжте багато смаженого, жирного, копченого.
- Їжте побільше овочів і фруктів

Вести здоровий спосіб життя – це щоденна, не легка праця. Тільки той, хто дотримується правил здорового способу життя, може бути здоровим, а значить щасливим.

Дякуємо за увагу!