Здоров’я-моя цінність

На мою думку, це справді так. Майже всі знають цю тезу, але усвідомлює її не кожен. Про здоров'я і здоровий спосіб життя у нашого народу є чимало прислів'їв і приказок: «Найбільше багатство — здоров'я»; «У здоровому тілі — здоровий дух»; «Хто про здоров'я дбає, тому і Бог помагає». Газетні кіоски і книжкові лотки переповнені літературою про різноманітні способи оздоровлення. Проте інколи складається враження, що люди, тільки захворівши, розуміють, що позбавлені чогось надзвичайно важливого в житті. Особливо молодь, яка марнує своє здоров'я, уживаючи наркотики, алкоголь, курячи тютюн.

Скажіть ні алкоголю наркотикам і курінню

Скажіть спорту так він допоможе вам в житті

Динамічний ритм сучасного життя, постійні стреси, теж, на жаль, не сприяють зміцненню здоров'я лю дини. В останні роки люди усе більше розуміють, що найкращі ліки може дати лише сама природа. Тому на магаються перебувати в гармонії з природою, шанобливо ставитися до неї, використовуючи її багатства. Переконані, що саме перебування на природі значно покращує настрій, самопочуття людини, підвищує захисні сили організму.

Ідею гармонії людини і природи проголошують у своїх творах і чимало майстрів слова: М. Коцюбинський у повісті «Тіні забутих предків», Леся Українка у драмі-феєрії «Лісова пісня», О. Довженко у кіноповісті «Зачарована Десна» та інші.

Спосіб життя - багато значить

- Спосіб життя є найважливішою умовою формування здоров'я тому, що поняття "здоров'я" не обмежується лише відсутністю хвороб. Здоровою можна назвати людину, яка правильно харчується, активно рухається, доглядає за своїм тілом, не має шкідливих звичок. Здорова людина повинна також мати стабільну психіку, розуміти свої почуття і правильно висловлювати свої думки, постійно набувати нових знань і вміти їх застосовувати, вільно та без конфліктів спілкуватися з оточуючими. Спосіб життя є найважливішою умовою формування здоров'я тому, що поняття "здоров'я" не обмежується лише відсутністю хвороб. Здоровою можна назвати людину, яка правильно харчується, активно рухається, доглядає за своїм тілом, не має шкідливих звичок. Здорова людина повинна також мати стабільну психіку, розуміти свої почуття і правильно висловлювати свої думки, постійно набувати нових знань і вміти їх застосовувати, вільно та без конфліктів спілкуватися з оточуючими

Оптимізм – це здоров’я

Людина повинна розуміти як силу проблем так і не впадати в розпач

Гармонія з природою допоможе тобі добре жити

7 квітня-
Всесвітній день
Здоров'я

Складові здоров’я

Не забувай про спорт

Почніть грати у футбол

Починай загартовуватись з дитинства

Не забудь про їжу,але
тільки про здорову

Фрукти відносяться до здорової їжі

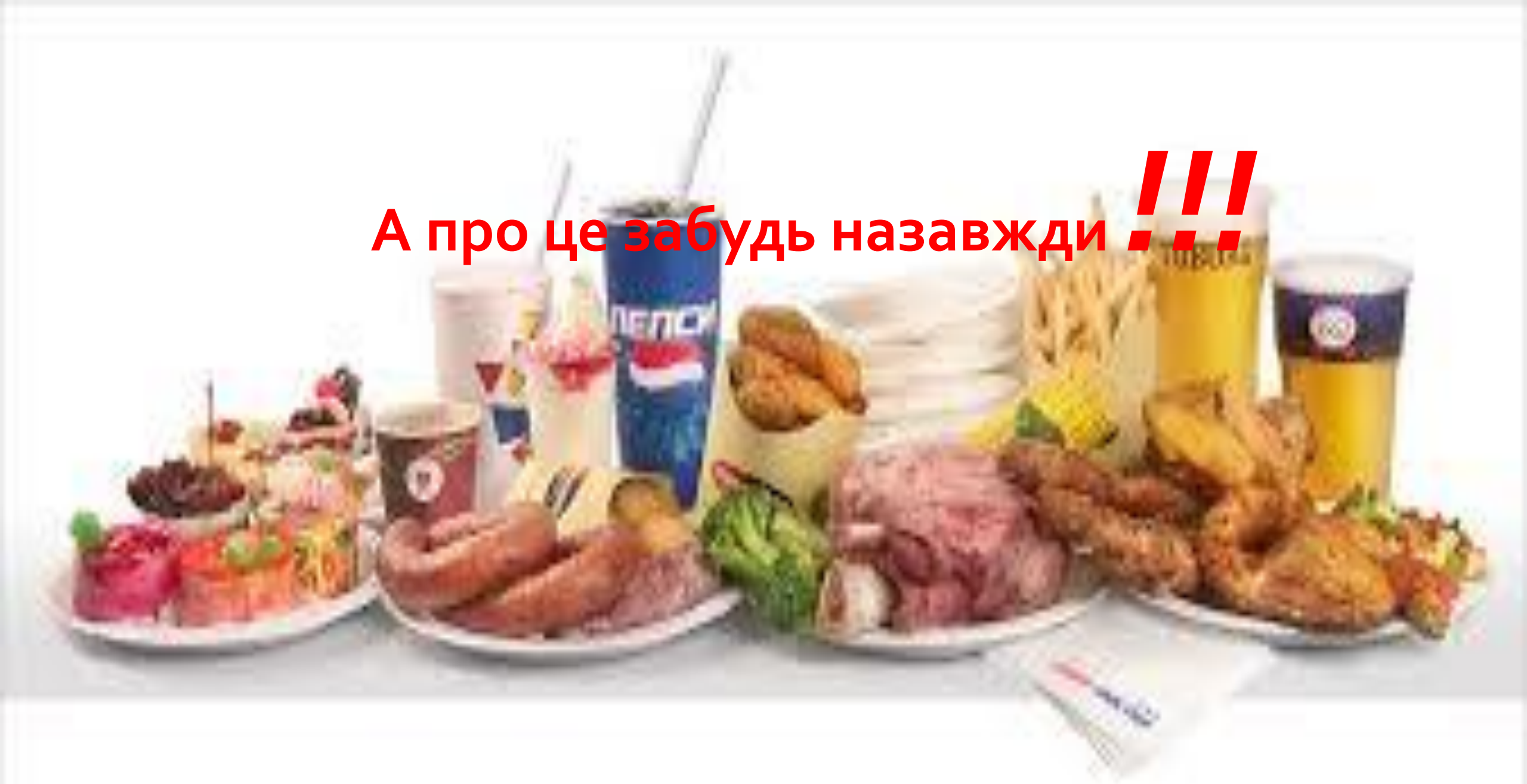
Ягоди теж

А ще овочі

М’ясо та риба = сила

Кальцій для кісток потрібен

А про це забудь назавжди !!!



Не піддавайся спокусі

Життя в твоїх руках

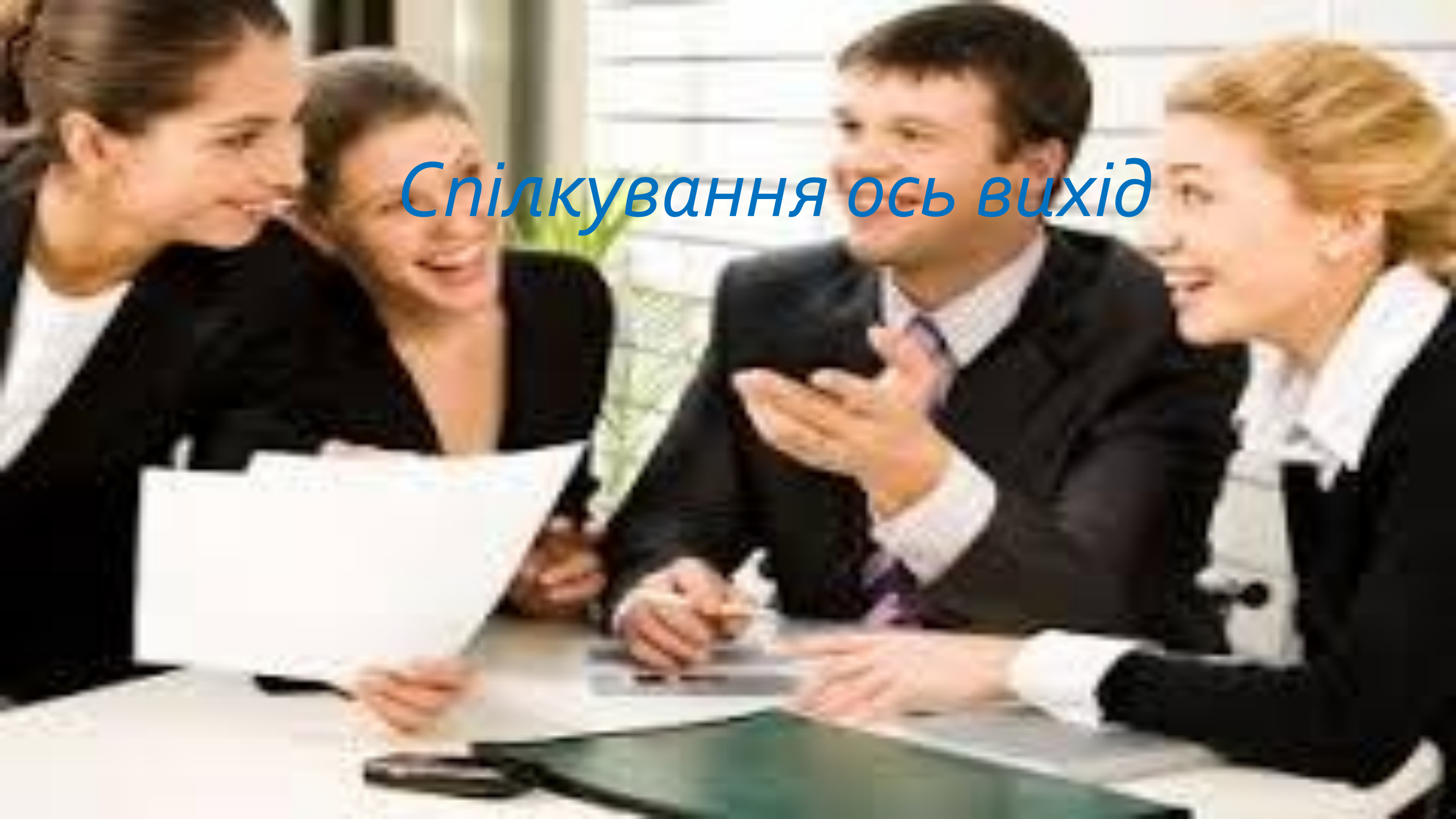
Повір ,що в тебе є сила волі

Людина може все,якщо захоче

Якщо маєш мету до якої ідеш то в житті буде легше

Здоров'я — розкіш для людини,
Найбільша цінність у житті.
Як є здоров'я день при днині,
Можливість є йти до мети.

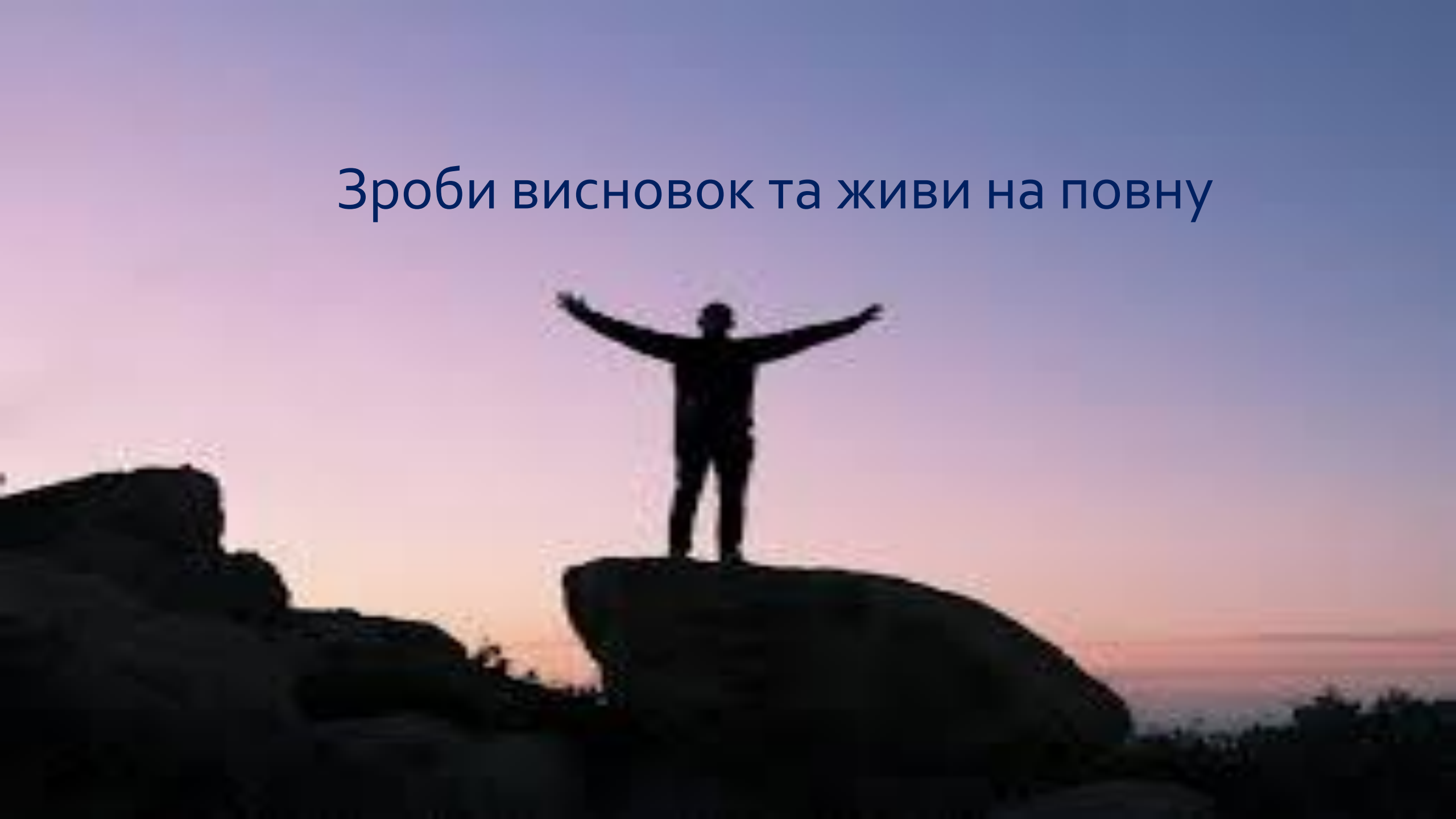
Одинокість призводить до божевілля


Спілкування ось вихід

Знайди собі друга і твоє життя зміниться

Ми розповіли вам секрети здорового життя

Зроби висновок та живи на повну



Мапа країни Здорового способу життя

Королівство фізичного здоров'я

Містечко соціального здоров'я

Долина духовного здоров'я

Галявина психічного здоров'я

Гімн громадян країни Здорового способу життя

Повітря, сонце і вода –
Для всіх хвороб просто біда.
Тож гартуватись, друже, слід,
Щоб врятуватися від бід.
На сонце личко підставляй,
Водою тіло обливай,
Морозу, холоду не бійся,
А для сміливості ти смійся

Як зберегти здоров'я

Все запамятай

"Правильна постава"

Спинку рівною тримайте,
[illegible]
Як окличний знак сидіть!

Будуть в вас здорові очі,
Швидко будете рости.
Хто здоровим бути хоче -
Вмій здоров'я берегти.

"Їжа - джерело росту і здоров'я"

**Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,
Вживати поживне і тільки корисне.
Не їсти надміру, не шкодити тілу
І пам'ятати про вітаміни.**

Будівельні матеріали

Енергія

Живильні сили

Вуглеводи
Білки Жири
Мінеральні речовини
Вітаміни
Клітковини
Вода

Їжа

Вітамін D

Вітамін B

Вітамін C

Вітамін A

"Чистота - запорука здоров'я"

- Кожний ранок умивайся, мий вуха та шию.
- Чисть зуби вранці і ввечері.
  - Мий руки перед їжею, після будь-якого забруднення, обов'язково після туалету.
  - Коротко обстригай нігті.
- Використовуй в школі гребінець і носову хустинку.
- Ретельно мий овочі та фрукти.
- Не смокчи та не гризи різні предмети, пальці і нігті.

"Рух — це життя"

біг на ковзанах

баскетбол

футбол

волейбол

плавання

лижний спорт

карате

дзюдо

хокей

велоспорт

туризм

важка атлетика

дозвілля

Рух - це життя.
Він зміцнює здоров'я.
Клітинку кожну
Він зігріває кров'ю.
Без руху швидко
Стане кволим тіло.
Тож, склавши руки,
Не сиди без діла!
О спорт! О спорт!
Це просто клас!
Дружіть із ним завжди,
Здоров'я, юність силу
дасть
І творчої снаги!

Зрозуміло !!!!

Будь здоровий!

Дякую за увагу

- Цей проект виконали Євчик Олексій та Хіміч Данило

Оцініть нас

краще це»12»

12

1