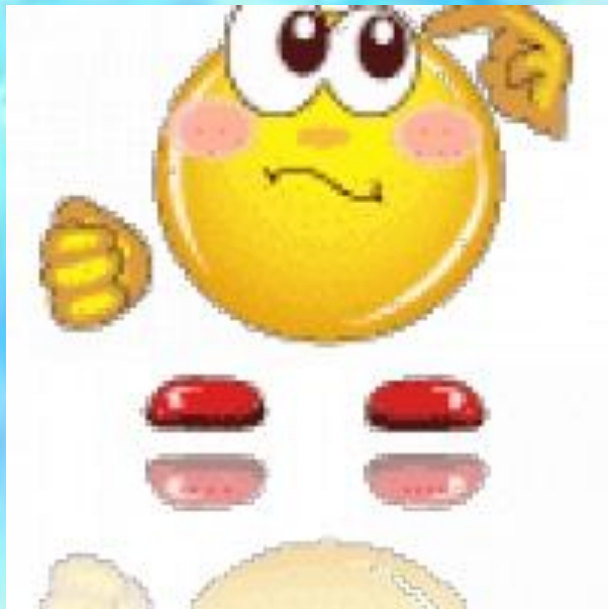




**Здоровье-главное в жизни
человека**





- крепкий
- сильный
- толстый
- бледный
- неуклюжий
- весёлый

- ловкий
- красивый
- сутулый
- румяный
- стройный



- крепкий
- сильный
- весёлый

- ловкий
- красивый
- румяный
- стройный



Здоровый образ жизни –
это совокупность сформированных
привычек человека,
направленных на
поддержание и
укрепление здоровья и
творческого долголетия.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здоровое питание



ЗДОРОВЬЕ



45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30

Домой



Уроки
9.00-12.40



12.50



Ужин 19-00



19-30

Отдых



Сон
10.30

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.









Наш выбор- здоровая жизнь!

А Ваш?



