

Презентация на тему «Скажи здоровью - Да!»

Авторы: Соловьева Г.Ю.
Орлова Е.Р.

Апрель 2018 год

**СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ -
ДА!**



7 апреля - Всемирный день здоровья

- **Всемирный день здоровья отмечается ежегодно с 1950 года.**
- **Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.**

В 2017г. – День здоровья
прошёл под лозунгом
«Давай поговорим!»

Тема дня здоровья
посвящается
необходимости оказывать
поддержку людям живущих
с депрессией.

**Люди страдающие депрессией
нуждаются в общении.**





ЗДОРОВЬЕ –

**это состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.**

(Всемирная
организация здравоохранения)





АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



РОСТ-СТЕНД.РФ

«Правильный режим дня»



Великий физиолог И.П. Павлов говорил:
«Ничто не облегчает работу нервных клеток
головного мозга, как определённый распорядок
жизни».

Это и есть режим дня

На что следует обратить внимание?

- Достаточный сон (9-10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время.
- Регулярный приём пищи.
- Определённое время выполнения домашнего задания.
- Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
- Дневной сон – детям.

«Рациональное питание»



Правильный режим питания:
принимать пищу в одни и те же
часы – пять раз в день.



Умеренность в употреблении
пищи: не передать и не
недоедать.



Разнообразное питание:
чередование пищи
растительного и животного
происхождения

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

молоко и
молочные продукты



«Движение и здоровье»



Двигательная активность позволяет снять перенапряжение и переутомление, повышает работоспособность, способствует сохранению здоровья учащихся, создаёт условия для повышения учебной мотивации.

**Живите активной, интересной
и полноценной жизнью?**



«Личная гигиена»



Гигиена в переводе с греческого - «здоровье».





«Вредные привычки»



«Привычка – это вторая натура...».

У каждого человека есть свои привычки, как вредные, так и полезные.

Вредные привычки – делают человека- неряшливым, грубым, ...



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ



«Добро, которое ты делаешь от сердца,
ты делаешь всегда себе»
Л.Н.Толстой.



Будьте здоровы!

