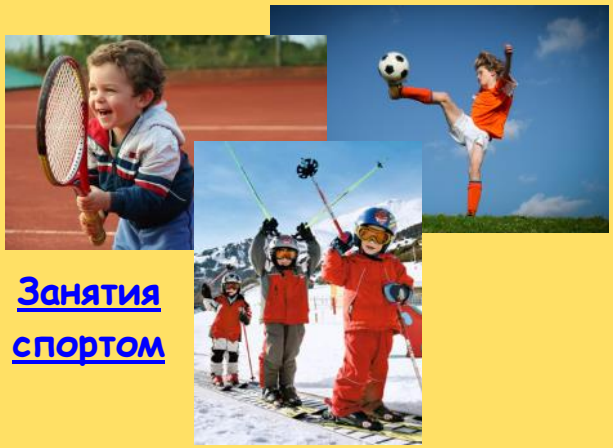
Соблюдение правил личной гигиены

Соблюдение правил личной гигиены – это как раз то, что отличает человека от дикаря. Содержание тела, личных вещей в чистоте не только является эстетической необходимостью, но и одним из главных условий сохранения и укрепления здоровья.



Занятия спортом

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра –
Здоровы будем мы всегда.

Положительные эмоции – это один из принципов правильного образа жизни.

Доброжелательность – это один из элементов культурного поведения. Особенно оно необходимо там, где подолгу службы человек общается с множеством людей.

Юмор, веселое слово, шутка украшают жизнь человека.

Где здоровье,
там и я.
Со здоровьем
мы друзья.
Сила нервы
бережёт,
Сила мужество
даёт.
Спорт нам
только помо-
гает
Не кури и не
пей,
Станешь только
ты сильней,
Нам зарядка
помогает,
Она здоровье
укрепляет.

МБОУ гимназия № 4

Составляющие здорового образа жизни

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

Здоровому все здорово!

Составляющие здорового образа жизни:

- Рациональное питание
- Двигательная активность
- Режим дня
- Отказ от вредных привычек
- Соблюдение правил гигиены
- Занятия спортом
- Положительные эмоции

Рациональное питание

Двигательная активность

Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка.

Режим дня

Одно из условий сохранения и укрепления здоровья – научно обоснованный и неукоснительно соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания – одним словом **правильный режим дня**. Соблюдение режима рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека.

Отказ от вредных привычек

Важным звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.