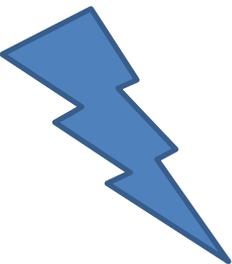




**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



«Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.»  
Г. Гейне

Здоровье в жизни человека, имеет важнейшую роль. Здоровье-самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь.

Артур Шопенгаузер говорил, что 9/10 нашего счастья основано на здоровье и при нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента, при болезненном состоянии ослабевают и замирают, но отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья.

# Режим дня - что это?

Любой активный отдых будет малоэффективным, если не соблюдать режим дня.

*Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т.д.*

---

**Режим воспитывает :**

**организованность,**

**целенаправленность действий,**

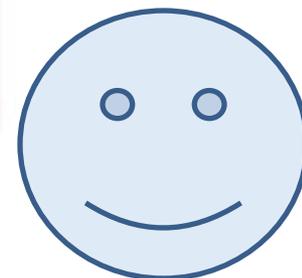
**приучает к самодисциплине.**

Ученые утверждают, что режим-основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли.

Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстро и полностью восстанавливаются.

***Дорогие ученики!***

***Пожалуйста, читайте информацию на нашем стенде и участвуйте в конкурсах!***



A daisy flower with a yellow center and white petals is shown on a green stem that curves upwards. The background is a bright blue sky with soft, white, fluffy clouds. The text is overlaid on the upper part of the image.

*Здоровье – состояние полного  
физического, духовного и  
социального благополучия,  
а не только отсутствие болезни  
или физических дефектов.*

**БУДЬ ЗДОРОВ**





# Прописные истины здоровья:

- Спице в прохладной комнате, это твердо помните!!!
- Ноги выше головы – и помолодеешь ты!!!
- Не плыть пассивно по течению, найди для себя увлечение!!!
- Не хныкать, не стонать – а лучше песни распевать!!!
- В душном помещении не оставаться ни на мгновение!!!
- Надо кушать, а не жрать и очень медленно жевать!!!
- Желаний не стало – старость настала!!!
- Следите за осанкой, чтоб не выглядеть сгорбленной поганкой!!!
- Душевное опустошение – начало старения!!!
- Много ходить – в хорошей форме быть!!!
- Хороший, качественный сон – для старости заслон!!!
- Не ворчать, не бурчать, молодежь постараться понять!!!
- Напрягай свои мысли, чтоб мозги не закисли!!!
- Вредные привычки сожги, как спички!!!
- Не шаркать ногами, ходить с поднятыми, расправленными плечами!!!



Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



Нездоровый образ жизни



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

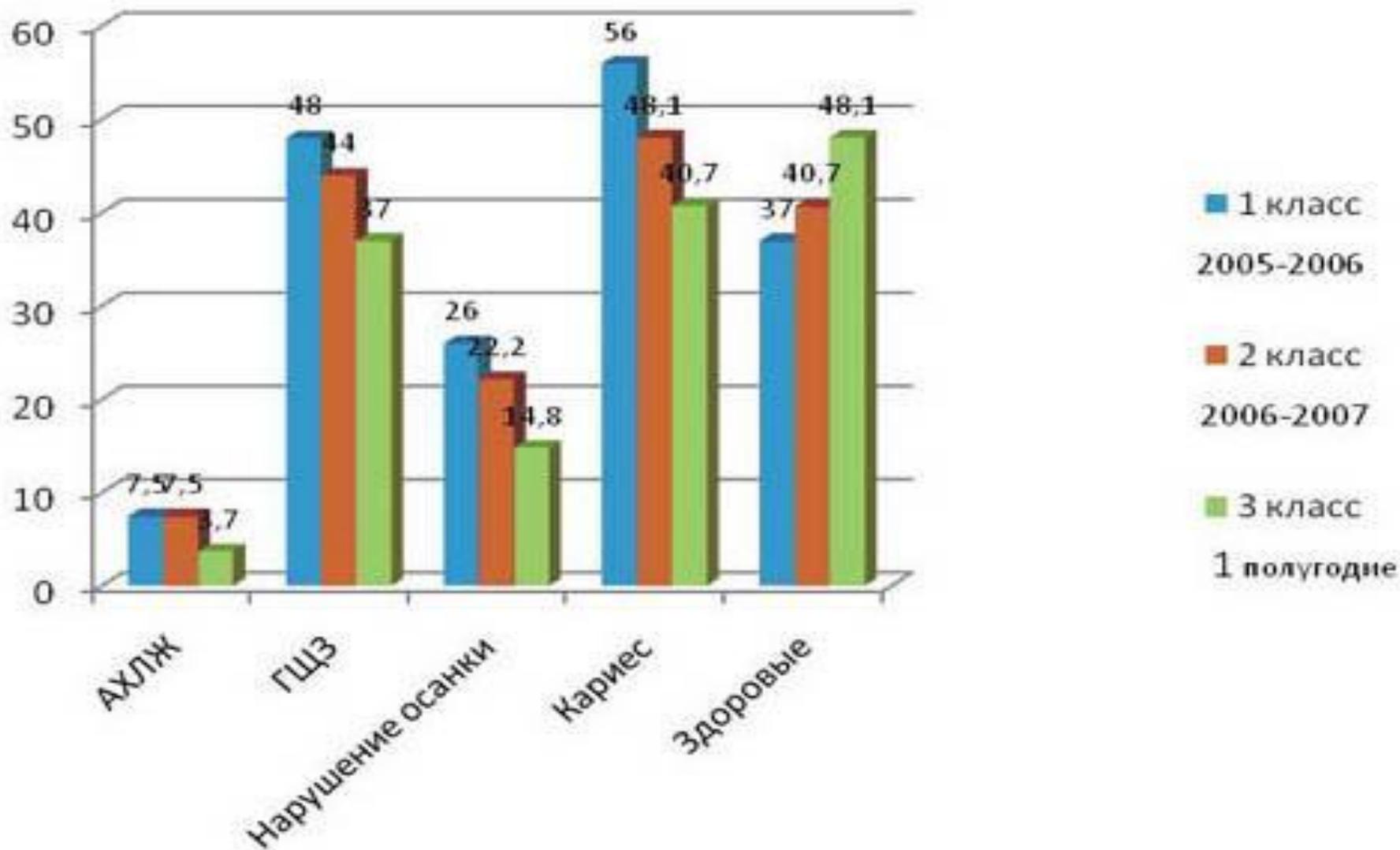
молоко и  
молочные продукты

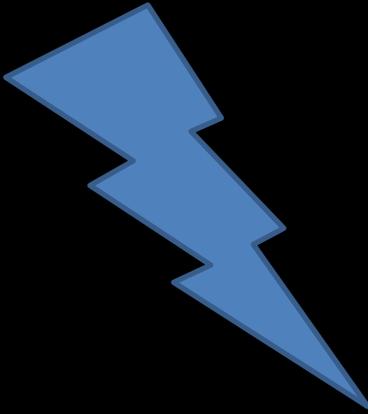
еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

TRACO EP

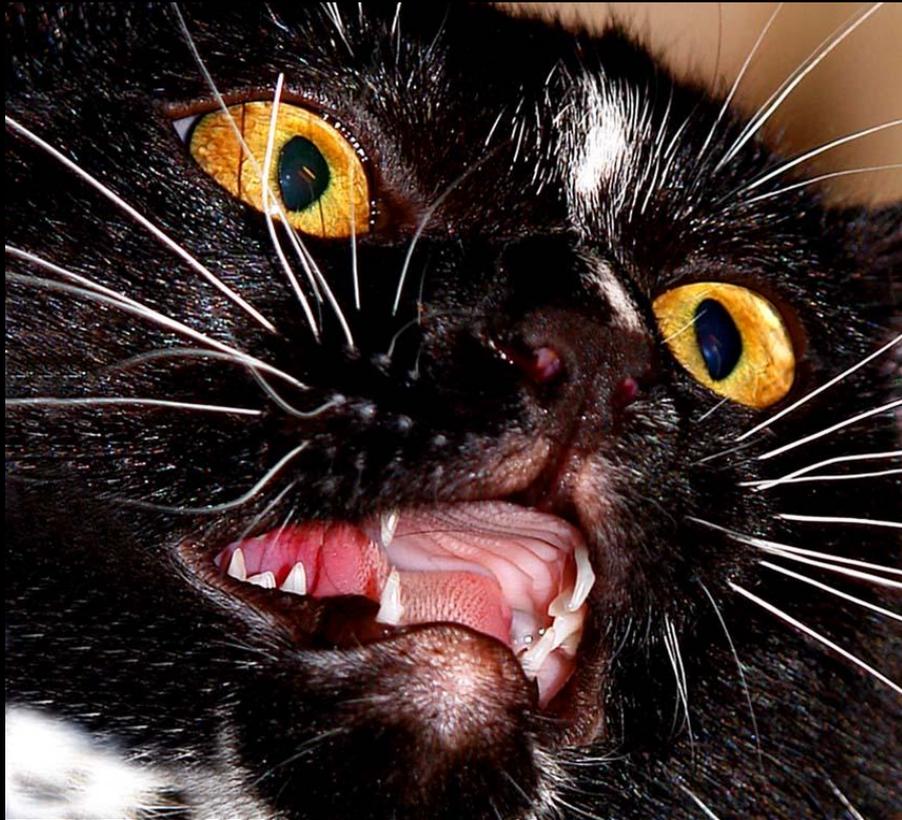


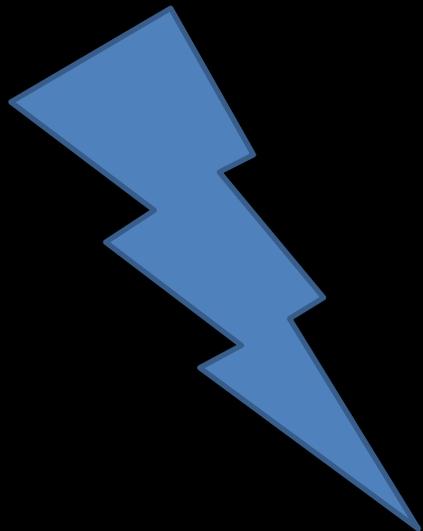
# Проблемы у учеников начальных классов





**МОТАЙ СЕБЕ НА  
УС...  
и БУДЬ  
ЗДОРОВ...**

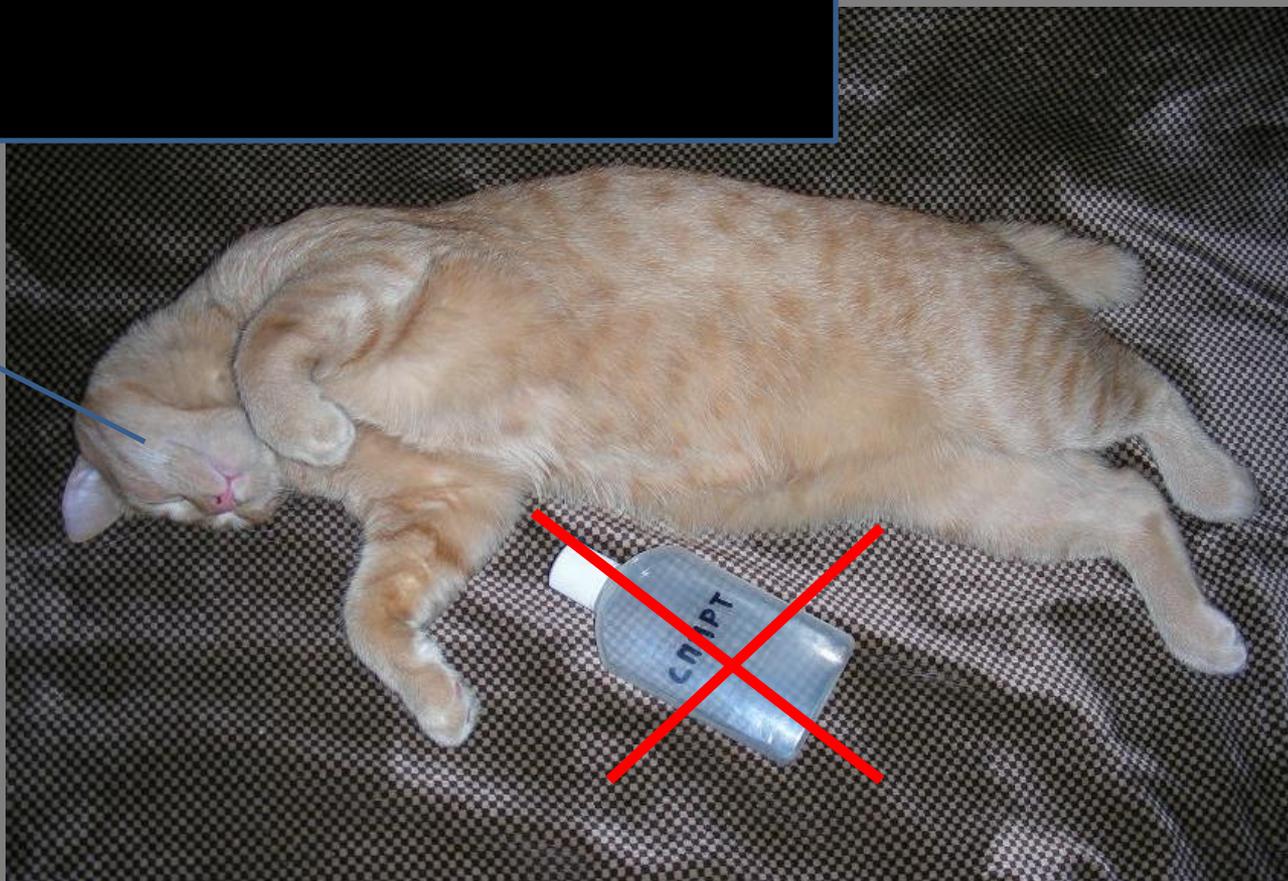




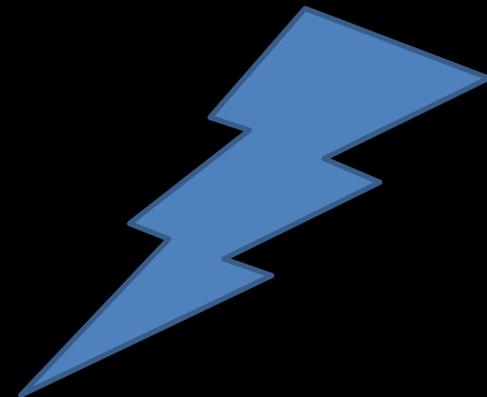
Здоровье что-то не идет ко мне.  
О нем молюсь я в темноте.  
В окно судьбы удары лишь стучат,  
А в телефонной трубке дышат и  
молчат.



**Смогу, сумею все напасти пережить,  
Преодолею боль и стану лучше жить.  
Друзей надежных доброй шуткой рассмешу,  
А недругов своей удачей иссушу.**



Вы не дожидаетесь, чтоб ушел из жизни я.  
Совсем иная мне начертана судьба.  
Враги скукожатся – их злость испепелит,  
А мое сердце от любви большой стучит.





# НЕ КУРИ!



Никотин вредит здоровью,

Но не каждый это знает,

Одна капля никотина,

Даже лошадь убивает!



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**

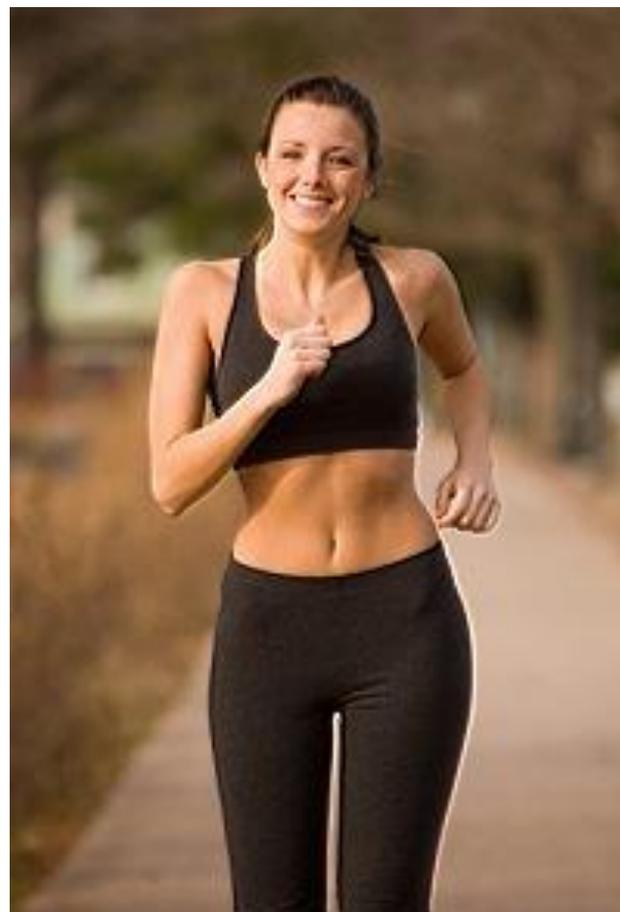


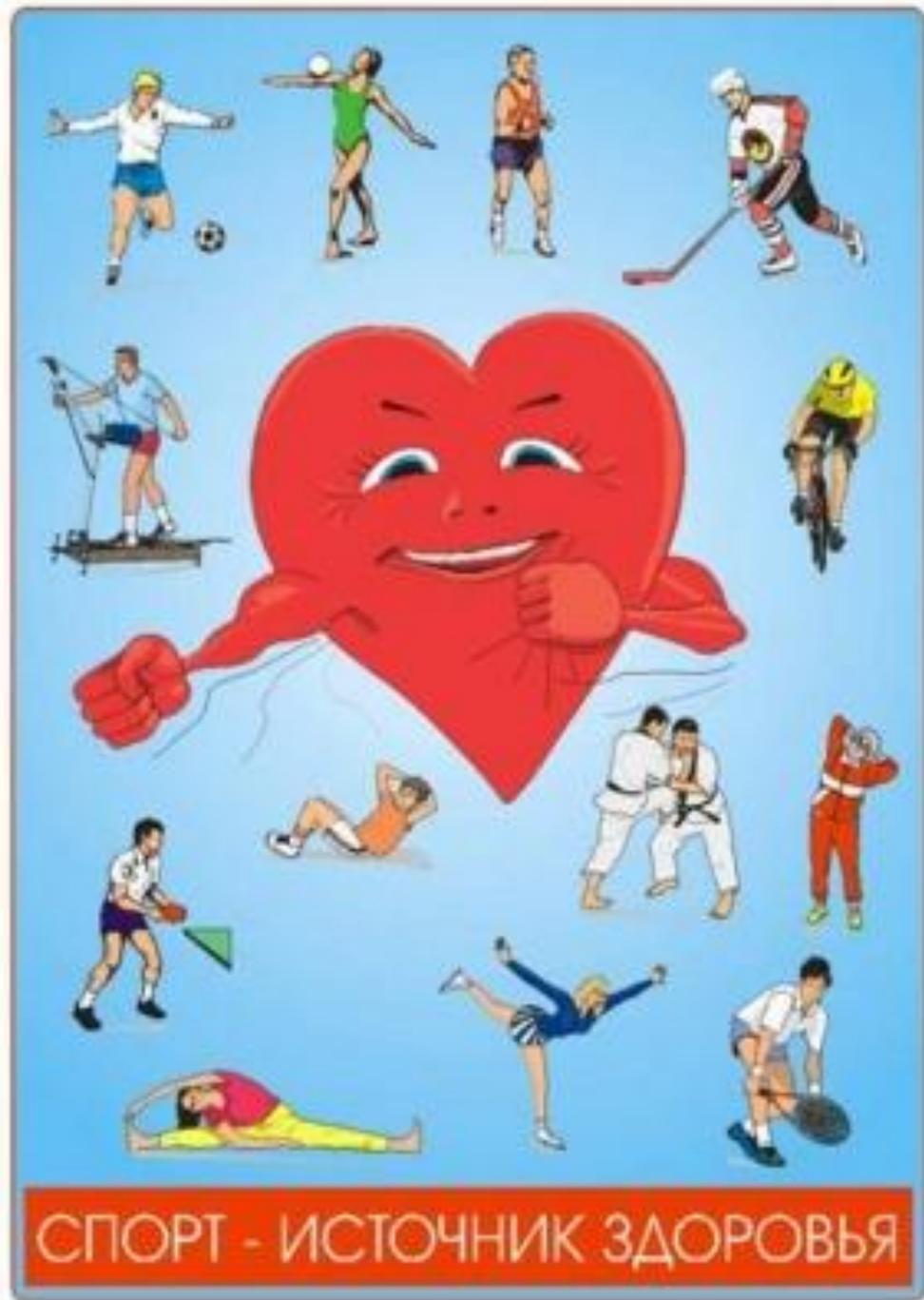
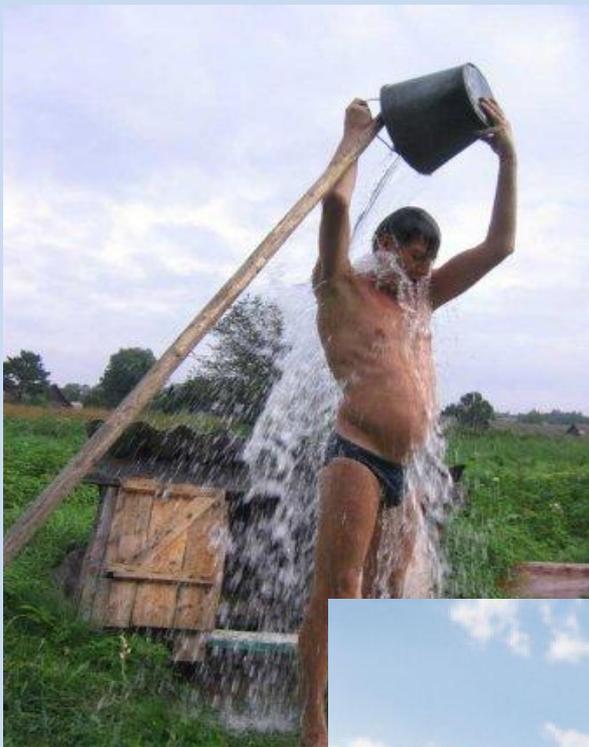
**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**





# Несколько полезных упражнений:

- Кошечка:

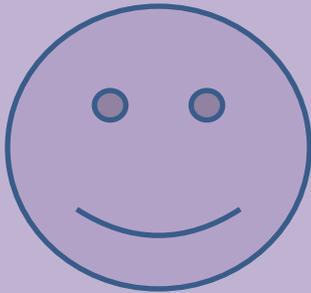
Спинка гибкая у нас,  
Как у кошечки как раз!  
Мы с нее пример берем  
И, прогнувшись, круг пройдем!



*(Ходьба на четвереньках, прогнув спину)*

- Домик:

Опирайся на руки  
И не гни колени,  
В этом упражнении  
Места нет для лени!



*(Идти согнувшись, опираясь на руки, колени не сгибать)*

- Страус:

Страус – птица гордая,  
Шагает он легко.  
Вы тоже так попробуйте  
Поднять колени высоко!



*(Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе)*



# Healthy food



All food is made up of nutrients which our bodies use. There are different kinds of nutrients: carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. Different foods contain different nutrients.

Before we cut down on fat, sugar and salt, we have to know a bit more about the kind of food these things might be in. The biggest problem comes when these things are hidden in other foods: biscuits, crisps, sausages, meat pies, soft drinks and so on. The best way is to get into the habit of checking the ingredients and nutritional value on the sides of packets although this isn't always easy to do.

Another thing to know is, for example, that we do need fat to live, it's an essential part of our diet and physically we couldn't exist without it. But we all know that to eat much fat is bad for our health. The matter is that there are different kinds of fat. There are fats that are good for us and fats that are bad for us. Eating less of the bad ones and more of the good ones can actually help us to live longer! Bad fats are the saturated fats, found in animal productions, like red meat, butter and cheese.

Friendly fats are the unprocessed fats found naturally in foods like nuts and seeds, olives, avocados and oily fish, including tuna.

One more thing to know is that when food is cooked, its structure changes. It can change the vitamin and nutrient contents of food.

There are three main messages to follow for healthy eating:

- First, we should eat less fat, particularly saturated fat.
- Secondly, we are to cut down on sugar and salt.
- Thirdly, we must eat more fresh fruit and vegetables.



*Посмотри вокруг, мой друг!  
Летит планета в космосе  
безбрежном,  
А на планете речка, луг и ты среди  
трав, березок нежных.  
Как птица, ты мечтаешь вдруг,  
Расправить крылья и взлететь  
повыше,  
И разорвать опасный круг,  
И знать, что счастье тебя  
ищет!  
Прекрасна мысль, мечта - что  
надо,  
И впереди возможностей не  
счесть,  
И знай, мой друг, достойная  
награда  
Лишь то, в чем смысл жизни есть!*