

“Здоровий спосіб життя”



Здоровий спосіб життя



ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ





*Умови для
формування
здорового способу
життя:*

- Щира дружба
дітей і батьків*
- Сприятливий
моральний
клімат в родині*
- Увага до стану
здоров'я всіх
членів сім'ї*



Дотримання режиму дня - важлива умова для формування здорового способу життя



Рухова активність і перебування на свіжому повітрі - ось що повинно скласти основу відпочинку. Це заняття фізичною культурою, виїзди на природу, на річку, відвідування цікавих місць, поїздки та екскурсії.

І це не тільки формує здоровий спосіб життя, а й згуртовує сім'ю.





*Необхідно
формувати
звичку щодня
виконувати*



*ранкову
гімнастику*





Догляд за шкірою



Догляд за волоссям

**СКЛАДОВІ
ОСОБИСТОЇ
ГІГІЄНИ**



Гігієна помешкання



Догляд за
порожниною рота



Гігієна взуття



Гігієна одягу



Способи загартування

- Обливання
- Обтирання
- Сонячні ванни
- Повітряні ванни
- Купання у відкритих водоймах
- Моржування



Раціональне харчування



- Забезпечує енергію.*
- Допомагає підтримувати ідеальну вагу.*

Піраміда здорового харчування

Країна У//



-Забезпечує нормальний розвиток.
- Зміцнює імунітет.

-Поліпшує настрій.
- Живить мозок, покращує інтелектуальні здібності.

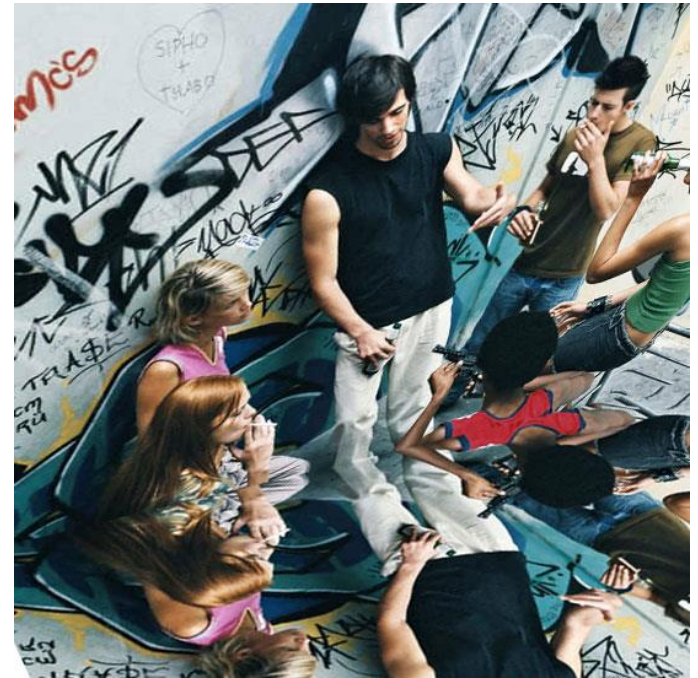
Тарілка здорового харчування

Використовуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування. Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.





*У житті так багато
спокус!!! Але тільки ти
можеш себе уберегти!!!*





*Відсутність
залежності від
тютюну,
алкоголю або
наркотиків в
майбутньому
допоможе
придбати
хороших друзів і
зайняти краще
положення в
суспільстві!*



Екологія і людина

Втручання людини:

- *Забруднення довкілля.*
- *Забруднення води.*
- *Забруднення атмосфери.*
- *Осушування боліт.*
- *Неправильне зрошення.*
- *Вирубубання лісів.*
- *Знищення тварин, птахів і рослин.*
- *Будівництво великих шахт.*
- *Створення ядерної зброї.*



Наслідки:

- ◆ *Алергія.*
- ◆ *Функціональні порушення кровоносної системи.*
- ◆ *Гіпертонічна хвороба.*
- ◆ *Рак легенів.*



Вирішення проблеми:

- Зменшення впливу людини на довкілля***
- Відновлення пошкоджених земель***
- Раціональне використання природних ресурсів***
- Створення безвідходних виробництв***
- Розвиток екологічної освіти й культури населення***

Здоров'я - це сила!
Здоров'я - це клас!
Хай буде здоров'я
У вас і у нас!

МІ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

