

Что нам помогает БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние человека, при котором он не болеет, находится в хорошем настроении и получает удовольствие от общения с другими людьми. По данным Всемирной Организации Здравоохранения на 60% здоровье зависит от образа жизни человека.

Сохранять и укреплять здоровье помогает здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это стремление человека выполнять определённые действия, которые укрепляют, улучшают и поддерживают здоровье. ЗОЖ помогает повысить умственные и физические способности, а также делает жизнь человека ярче, успешнее и интереснее.

Из каких компонентов состоит здоровый образ жизни?



Режим дня – правильное распределение времени на сон, учебу, питание и отдых.

Гигиена – поддержание в чистоте своего тела и дома (регулярное мытье тела, чистка зубов, уборка в доме и т.д.).

Физическая активность – ежедневная зарядка, спортивные тренировки.

Рациональное питание – употребление каждый день полезных продуктов: фруктов, овощей, мяса, рыбы, молочных продуктов, зелени, каш и круп.



Закаливание – тренировка, помогающая организму приспособиться к неблагоприятным погодным условиям: обливание холодной водой, прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений.

Общение – взаимодействие с родными, близкими, друзьями, основанное на доверии и взаимной заботе.

Хорошая учеба в школе – развитие умственных способностей, успешности и самостоятельности.

Позитивное мышление – это оптимистичный взгляд на мир и происходящие события.

Увлечение, хобби – деятельность, которой занимаются в свободное время и которая помогает расслабиться и получить удовольствие.



Итак, если человек ведёт здоровый образ жизни, то он умен, энергичен, успешен и жизнерадостен!

Как ты думаешь, может чего-то не хватает для сохранения твоего здоровья?

Напиши свой вариант ответа

Упражнение «Солнышко здоровья»

Инструкция: пожалуйста, заполни лучики «Солнышка здоровья» своими любимыми занятиями, которые помогают сохранять и укреплять здоровье.



Упражнение «Оцени свое здоровье»

Инструкция: пожалуйста, подумай над тем, как ты себя чувствуешь на данный момент, и подчеркни нужный вариант ответа.

3 - неважно

4 - хорошо

5 - отлично



Дорогой друг!

Твое здоровье зависит только от тебя, относись к ЗОЖ, как к профилактике (предупреждению) заболеваний, и результат не заставит себя ждать.



ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!