



*7 апреля*

*Всемирный день здоровья*

*«Здоровье для всех»*



*Тема Всемирного дня здоровья  
2018 года –*

*Всеобщий охват услугами здравоохранения:  
для всех и везде*



*Каждый год **Всемирный день здоровья** посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови - спасение жизни многих», «Активность - путь к долголетию». Сделаем его безопасным, защитим здоровье от изменений климата...*



*Всемирный день здоровья – отмечается ежегодно 7 апреля начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)*



*Стань с утра пораньше,  
Сделай ты зарядку,  
Прими душ, и дальше  
Будет все в порядке.  
Презвый образ жизни  
И режим питания,  
Позитивно мысли,  
Весел будь в компании.  
Занимайся спортом,  
Соблюдай фигуру —  
Нарастишь ты скоро  
Свою мускулатуру*







*«В здоровом теле – здоровый дух»*

*Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является зарядка. Она так называется, потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу*



## **Физкультура и спорт**

Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале. Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки.

**Во время перемен** не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться.

Если дома готовим уроки нужно через каждые **45** минут делать перерыв для активной мышечной деятельности.

Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность.



*Народная мудрость гласит: «ЗДОРОВЬЕ  
ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» НО  
ЗАДУМАЕМСЯ, ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЯЕМ  
ЭТОТ ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР.*

*Почему мы болеем и теряем своё здоровье?*

*Причин здесь немало:*

*Плохой воздух, отравленный выхлопными  
газами автомобилей и ядовитыми выбросами  
промышленных предприятий;*

*Чрезмерно начинённая удобрениями почва,  
которая нас кормит;*

*Загрязненная вода, которую мы пьём*





***НО БОЛЕЗНИ ВОЗНИКАЮТ  
И ПО ВИНЕ ЧЕЛОВЕКА.  
У ШКОЛЬНИКА БОЛИТ ГОЛОВА.  
ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ?***

- Ежедневно подолгу смотрит телевизор, сидит за компьютером.*
- Поздно ложится спать.*
- Почти не бывает на свежем воздухе.*





# Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму



Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.







*Есть правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к труду, учёбе и вообще к жизни.*

*Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.*

*Нужно заниматься физической культурой, закаливанием, соблюдать правила гигиены.*

*Никогда не курить, не употреблять спиртных напитков.*





# *Здоровый образ жизни*

*Образ жизни-  
вошедший в привычку  
способ жизнедеятельности,  
поведения людей*







«Главный  
Палесся»

## Питаюсь правильно!

## Примерное меню на день

### Завтрак

Яблочно-банановый смузи

Яблоко



Яичница с беконом



Кофе (можно со сливками)



### Полдник

Бутерброд с маслом или с сыром



Чай



### Ужин



Жирная рыба с рисом и тушёными овощами



Чай с лимоном

### Обед



Блинчики с печенью



Щи со сметаной



Томатный сок



Винегрет

### Поздний ужин



Кефир 3,2% жирности





*Мыслить категориями здоровья –  
вот основа, которая позволит всем и  
каждому уверенно жить до ста лет!!!*

*Подготовила и составила презентацию  
зав. методическим кабинетом  
ДДЮПП «На Ленской»  
Болденкова Антонина Андреевна*

*апрель 2018*