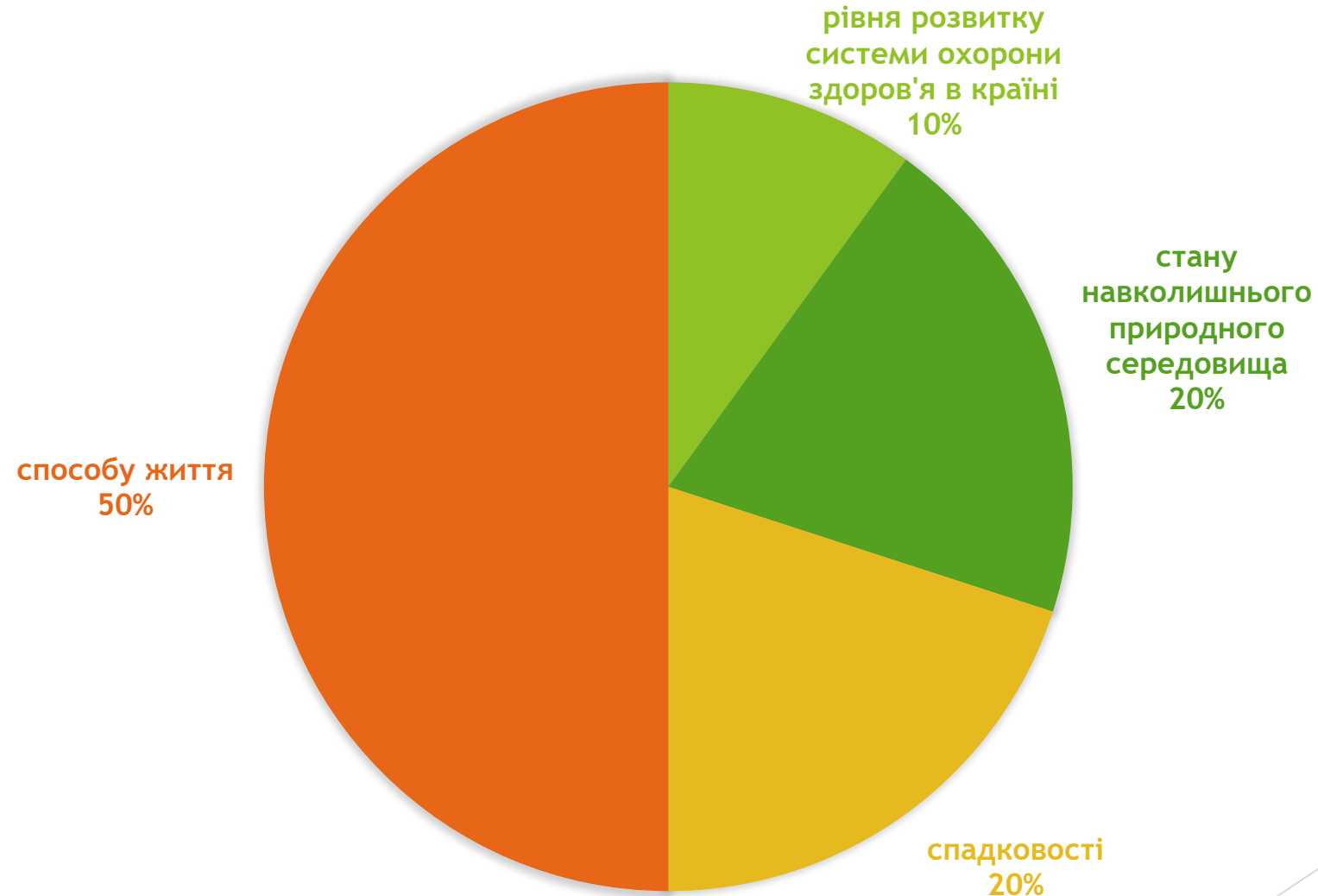


**7 КВІТНЯ –
ВСЕСВІТНІЙ
ДЕНЬ
ЗДОРОВ'Я**

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості та визначає його здібність до праці. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, самоствердження та щастя людини.



Здоров'я людини залежить від:



ЗДОРОВ'Я

Фізичне - включає індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, рівня фізичного розвитку органів і систем організму, перебіг фізіологічних функцій організму в умовах спокою, руху, довкілля.

Психічне - залежить від стану головного мозку. Воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги та пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Соціальне - пов'язано із стосунками людини з сім'єю та суспільством: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Духовне - залежить від духовних потреб людини й тісно пов'язане із духовною культурою людства - освітою, наукою, мистецтвом, релігією, мораллю, етикою.

ЗАГАРТОВУВАННЯ

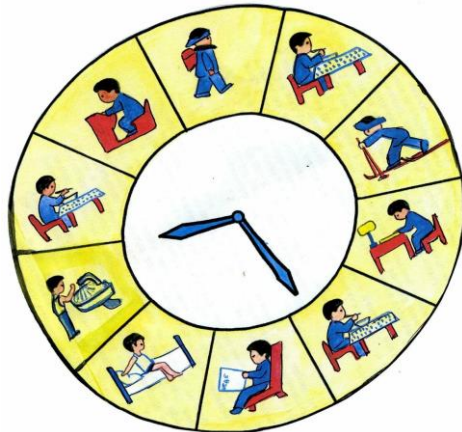


ХАРЧУВАННЯ



Головні чинники здоров'я

РЕЖИМ



РУХ



ЗАГАРТОВУВАННЯ

- загартовування повітрям;
- загартовування сонцем;
- ходіння босоніж;
- обтирання;
- обливання;
- лікувальне купання і моржування.



Загартовуйтеся із задоволенням і будьте здорові!

Режим дня – продуманий розпорядок дій на день, планування часу з метою його раціонального та максимально ефективного розподілу.

Вранці я встаю, вмиваюсь,
Ліжко своє застелю.
Ну а потім я вдягаюсь,
Снідаю й до школи йду.
На уроках я пишу,
ліплю, вишиваю.
То малюю, віршик вчу,
Пісеньку співаю.
А уроки лиш скінчаться,
Йду скоріш перевдягаться,
Щоб свій одяг зберегти,
В чистоті ходить завжди.
Далі - пообідаю
І, звичайно ж, граюсь.
Можу я попрацювати:
Спочатку добре насмічу,
Потім - прибираюсь.



Далі йде в нас підготовка.
Підготовка - це не гра.
Треба гарно написати,
Все швиденько прочитати.
Тут додати, тут відняти
Та ще й вірш запам'ятати.
А уроки лиш зроблю -
На вечерю сміло йду.
Далі миюсь, роздягаюсь,
Ліжко стелю та лягаю.

Автор: Кліса Галина Володимирівна

Здорове харчування – один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрій людини протягом усього життя. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дітей, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні.

Деякі принципи здорового харчування, яким можна слідувати

- Для того щоб почерпнути необхідні для вашого організму калорії, білки, вітаміни, мінерали і харчові волокна (клітковина), прагніть до різноманітності в харчуванні, до здорового харчування.
- Урівноважуйте з'їдену пищу фізичною активністю, що допоможе вам постійно зберігати потрібний вам вагу.
- Вибирайте їжу з низьким вмістом жиру і холестерину.
- Віддавайте вибір їжі з великим у кількості овочів, фруктів і круп (ви будете ситі та здорові).
- Вживайте менше цукру, солі і алкоголю. По можливості їжте здебільшого риби та білого м'яса, але менше червоного м'яса.



Рух – це ознака повноцінного життя, він необхідний для розвитку та росту організму.

Види рухової активності

Низька

Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач.



Помірна

Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно.



Інтенсивна

Біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри.



Пам'ятайте: щоб фізична активність була корисна, усі вправи слід робити систематично та із задоволенням, тобто дотримуватися принципів рухової активності.



Найбільше багатство в людини — це здоров'я. Робіть кожного ранку зарядку, вмивайтесь, стежте за чистотою свого тіла, займайтесь спортом, більше бувайте на свіжому повітрі. І тоді чистота вашого тіла в поєднанні з чистотою вашої душі дасть добрий результат — здоров'я і людяність.

Ваше здоров'я в ваших руках!

