

8 С клас

Виховна година

“Ми за здоровий
спосіб життя”



Здоровий спосіб життя

-- Це практичні дії, спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

– Це дотримання, звичне виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я.

Ми за здоровий спосіб життя



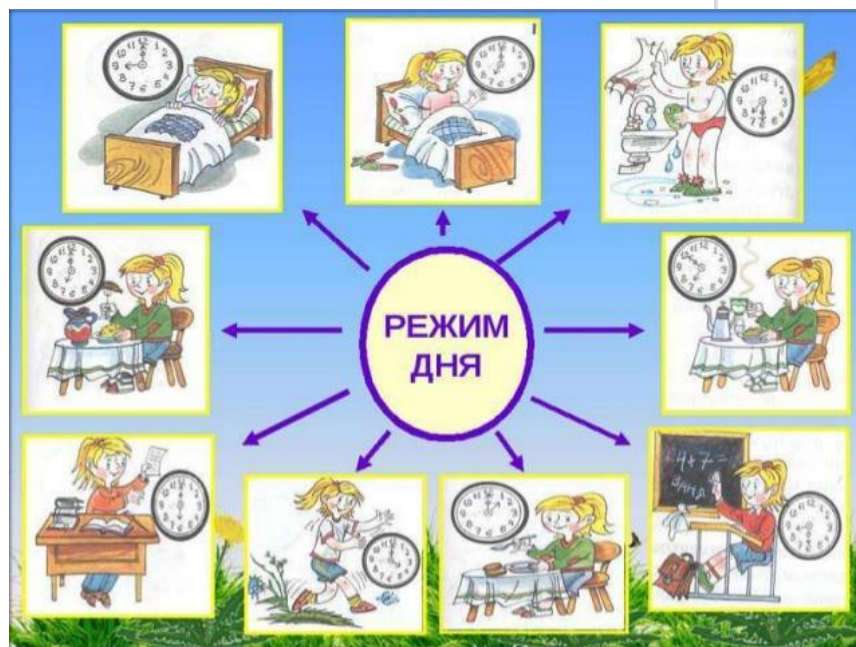
ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ





*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.





Догляд за шкірою



Догляд за волоссям



Догляд за порожниною рота



**СКЛАДОВІ
ОСОБИСТОЇ
ГІГІЄНИ**



Гігієна помешкання



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!*



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

МІ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

