



**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ  
ЗДОРОВО!**



«ЗДОРОВЬЕ-ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ  
И НЕМОЩИ, А СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО  
ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ».

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни  
(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

20%  
Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

10%  
Генетика и биология  
человека

10%  
Здоровое  
питание

60%

## КОМПОНЕНТЫ:

- РЕЖИМ ДНЯ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ЗАКАЛИВАНИЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
ПРОЦЕДУРЫ
- ЧИСТОТА
- СПОРТ
- ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

ЧТОБ ЗДОРОВЬЕ  
СОХРАНИТЬ,  
ОРГАНИЗМ СВОЙ УКРЕПИТЬ,  
ЗНАЕТ ВСЯ МОЯ СЕМЬЯ —  
ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ У  
ДНЯ.  
СЛЕДУЕТ, РЕБЯТА, ЗНАТЬ —  
НУЖНО ВСЕМ ПОДОЛЬШЕ  
СПАТЬ.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ —  
УСПЕХ ДУШИ И ТЕЛА,  
ДАРИТ ПРОЦВЕТАНИЕ,  
СПОКОЙСТВИЕ И СИЛУ,  
ЖЕЛАЕМ В ЭТОТ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ И ВСЕХ БЛАГ,  
И ДАРИТ ПУСТЬ ПИТАНИЕ  
ГАРМОНИЮ ВСЕГДА. ■



ПО УТРАМ ТЫ  
ЗАКАЛЯЙСЯ,  
ВОДОЙ ХОЛОДНОЙ  
ОБЛИВАЙСЯ.  
БУДЕШЬ ТЫ ВСЕГДА  
ЗДОРОВ.  
ТУТ НЕ НУЖНО  
ЛИШНИХ СЛОВ.

Закаливание - путь к здоровью!



Привыкание к контрастным душам



Обгоревшая одежда - плеточки



Люблю плавать



Здорово на солнце



Много гуляю

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ,  
ЧИСТОТА НУЖНА ВЕЗДЕ:  
ДОМА, В ШКОЛЕ, НА РАБОТЕ,  
И НА СУШЕ, И В ВОДЕ.  
РУКИ С МЫЛОМ НАДО МЫТЬ,  
ЧТОБ ЗДОРОВЕНЬКИМИ  
БЫТЬ.





ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖЕН СПОРТ,  
ЧТОБ БОЛЕЗНЯМ ДАТЬ ОТПОР.  
НУЖНО СПОРТОМ  
ЗАНИМАТЬСЯ,  
И ЗДОРОВЫМ ОСТАВАТЬСЯ!



ПРИВЫЧКА, НАТУРА  
ВТОРАЯ.  
И МОЖЕТ ОНА  
ВРЕДНОЙ БЫТЬ.  
БЫВАЕТ ПРИВЫЧКА  
ПЛОХАЯ.  
ТАКАЯ, МЕШАЕТ  
НАМ ЖИТЬ

Правила здорового образа жизни



ПОЖЕЛАТЬ ТЕБЕ  
ХОЧУ  
НАСТРОЕНИЯ  
СЛАВНОГО,  
УЛЫБАТЬСЯ И  
НЕ ВИДЕТЬ  
НЕГАТИВА  
  
ЯВНОГО ■

