

Природне прагнення кожної людини – бути здоровим.

А як вести здоровий – активний спосіб життя ?



✓ Регулярні фізичні навантаження:

заняття фізкультурою, ходьба пішки, їзда на велосипеді, підйом/спуск по сходах, замість користування ліфтом, активний відпочинок. Регулярні заняття фізкультурою створюють позитивний настрій, покращують якість життя.

Заняття фізкультурою, регулярні фізичні навантаження – це не тільки шкільні уроки. Сьогодні – це і фітнес, і аеробіка, і походи в басейн усією сім'єю, і пробіжки та піші переходи у парку і багато що інше, з чого складається життя сучасної людини.

Заняття фізкультурою покращують обмін речовин і кровообіг, зміцнюють серце, судини і легені, розвивають м'язи, позбавляють від багатьох хвороб,

позитивно впливають на психо-емоційну сферу, роблять людину стрункіше і красивіше, допомагають бути активними, працездатними, зберігати інтерес до життя.



- ✓ **Правильне харчування** - це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я (білки, жири, вуглеводи, вода, вітаміни та мінерали).



- ✓ **Відмова від шкідливих звичок**



✓ *Уміння справлятися зі стресом.*



✓ *Загартування.* Процедури не лише зміцнюють імунітет, а й позитивно діють на нервову систему. Покращують обмін речовин та кровообіг, збільшують силу м'язів, надають тону, нормалізують артеріальний тиск.

Загартування

- Загартування- це дружба з сонцем, водою та повітрям. До заходів загартування належать: дотримання режиму дня, раціональне харчування, щоденні прогулянки, провітрювання кімнати, заняття фізичними вправами, ходіння босоніж, ультрафіолетові ванни, повітряні та водні процедури, плавання.

✓ *Здоровий сон.*

Наш мозок завжди у роботі. Він працює навіть тоді, коли ми спимо.

Тому сон допомагає зберегти важливі спогади у пам'яті школяра.

Сон — це здоров'я всього організму. Школярам потрібно спати десять годин.

✓ **Спілкування з природою** - прекрасна школа виховання у дітей шляхетності, чуйності й інших добрих почуттів. Природа - одне із важливих чинників естетичного розвитку особистості. Уміння бачити природу – перша умова виховання світовідчуття, єдності із нею.



* **Особиста гігієна**

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ОСОБИСТА ГІГІЄНА ШКОЛЯРА

ОСОБИСТА ГІГІЄНА – ЦЕ ПРАВИЛА,
ДОТРИМАННЯ ЯКИХ ДОПОМОЖЕ ЗАПОБІГТИ ХВОРОБАМ
І ЗМІЦНИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

 ГІГІЄНА ТІЛА Користуватися тільки своїми зубною щіткою та рушником  Розчісувати волосся вранці та ввечері своїм гребінцем  Регулярно підстригати нігті на руках і ногах, стежити за їх чистотою  Не перевтомлювати очі	 ГІГІЄНА ДОМУ ТА КЛАСУ Не смітити на вулиці, у приміщенні і не дозволяти робити це іншим  Допомагати вчителю та черговим підтримувати порядок у класі  Допомагати батькам прибирати вдома
 ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ Обов'язково мити руки перед їдою  Користуватися під час їди тільки чистим посудом  Після кожного вживання їжі чистити зуби	 ГІГІЄНА ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ Стежити за чистотою свого одягу та взуття  Користуватися тільки своїм одягом і взуттям  ГІГІЄНА СНУ Лягати спати в один і той самий час, але не пізніше 22-ї години

Бути здоровим - це природне прагнення кожної людини!

