

Двигательная активность



С утра ли пораньше,
на сон ли грядущий,
Прогулка полезна
Для всех и всегда.

Дорогу к здоровью
Осилит идущий.
Чем дальше дорога,
Тем больше года.

Быть крепче хотите?
Моложе – хотите?
Хотите на свете
Прожить больше дней?

На работу ходите,
С работы ходите,

**ХОДИТЕ,
ХОДИТЕ,**

ХОДИТЕ бодрей!!!

Рациональное и сбалансированное

ПИТАНИЕ



Чтоб расти и закаляться,
И при этом не болеть,
НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

С самых юных лет уметь.
Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
**ПОЛНОЦЕННАЯ ЕДА –
ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ.**

Отказ от вредных привычек



С ума сведет его вино -
Под старость скажется оно:
Трясуч, дурашлив, голос пропит -
Свой смертный час он сам торопит.
Вот и думай, сколько горя
В этом самом алкоголе,
И борьбы с ним не кончай!
И с друзьями в воскресенье
С сахаром, вареньем
Всем полезный чай.

**ЗАПОМНИ – ЧЕЛОВЕК НЕ СЛАБ,
РОЖДЁН СВОБОДНЫМ. ОН НЕ РАБ.**

Сегодня вечером, как ляжешь
спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая наркоту, вино и
сигарету,
Не стану ни за что
курить, колоться, пить.

Я – ЧЕЛОВЕК!

Я ДОЛЖЕН СИЛЬНЫМ БЫТЬ!

Личная и общественная гигиена

Личная и общественная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, долголетие, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний, отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье.

Уважаемые люди!

Я пишу вам письмецо:

Соблюдайте гигиену,

Это просто и легко.

Гигиена, гигиена...

Кто такая – я не знал.

Может, это зверь гиена,

Что в кино я увидел?

Оказалось: в гигиене

Ничего звериного,

Нас учила гигиене

Нина Константиновна.

Моем руки,

Чистим зубы –

Очень мило,

Просто люблю!

Все болезни – вон, за дверь!

Выгляжу отлично я.

Вот какой он добрый зверь –

Гигиена личная!

Государственное учреждение образования
«Дошкольный центр развития ребёнка №7

г. Волковыска»

2025 год

Давно, со времени Асклепия, пожалуй,

Известно: сам себе ты – друг и враг!

Не атакуй врачей уныньем жалоб.

Твоё здоровье в собственных руках!

Соблюдайте здоровый образ жизни!

если вы хотите:

«сохранить здоровье»;

«продлить молодость»;

«избежать различных заболеваний»;

«добиться трудового долголетия»;

«воспитать здоровое потомство»;

«быть всегда добрыми и весёлыми»;

«любить жизнь».

Народная мудрость:

«ЗДОРОВЬЕ – это вершина, на которую надо взбираться самому»

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Формирование здорового образа жизни представляет собой совокупность мероприятий, направленных на развитие позитивного и ответственного отношения к своему здоровью, а также на создание условий, способствующих каждому человеку следовать принципам здорового образа жизни.

Здоровье человека обусловлено:

- в 50% условиями и образом жизни;
- в 18-22 % — состоянием окружающей среды;
- в 20% — генетическими факторами,
- в 8-10% — состоянием здравоохранения.

