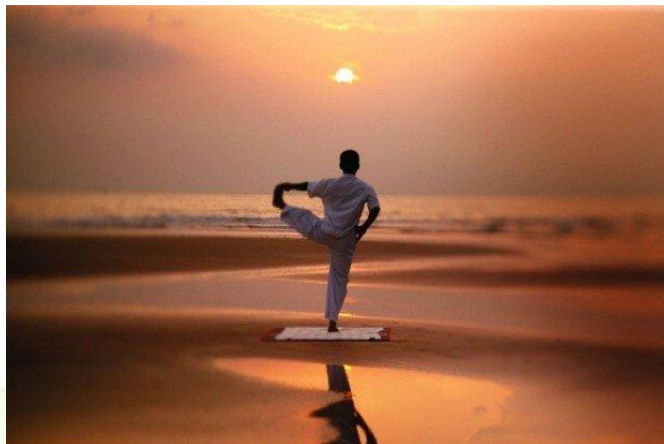


# Сохраним здоровье!

*Желтухина Маргарита Владимировна,  
учитель начальных классов, мкоу  
«Ульяновская СОШ №1»*

# Что такое здоровье?



- **Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

# Три вида здоровья

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.



# Мы за здоровый образ жизни



# Рациональное питание

**Первый закон** - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.





# Рациональное питание

- **Второй закон** - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.



# Окружающая среда





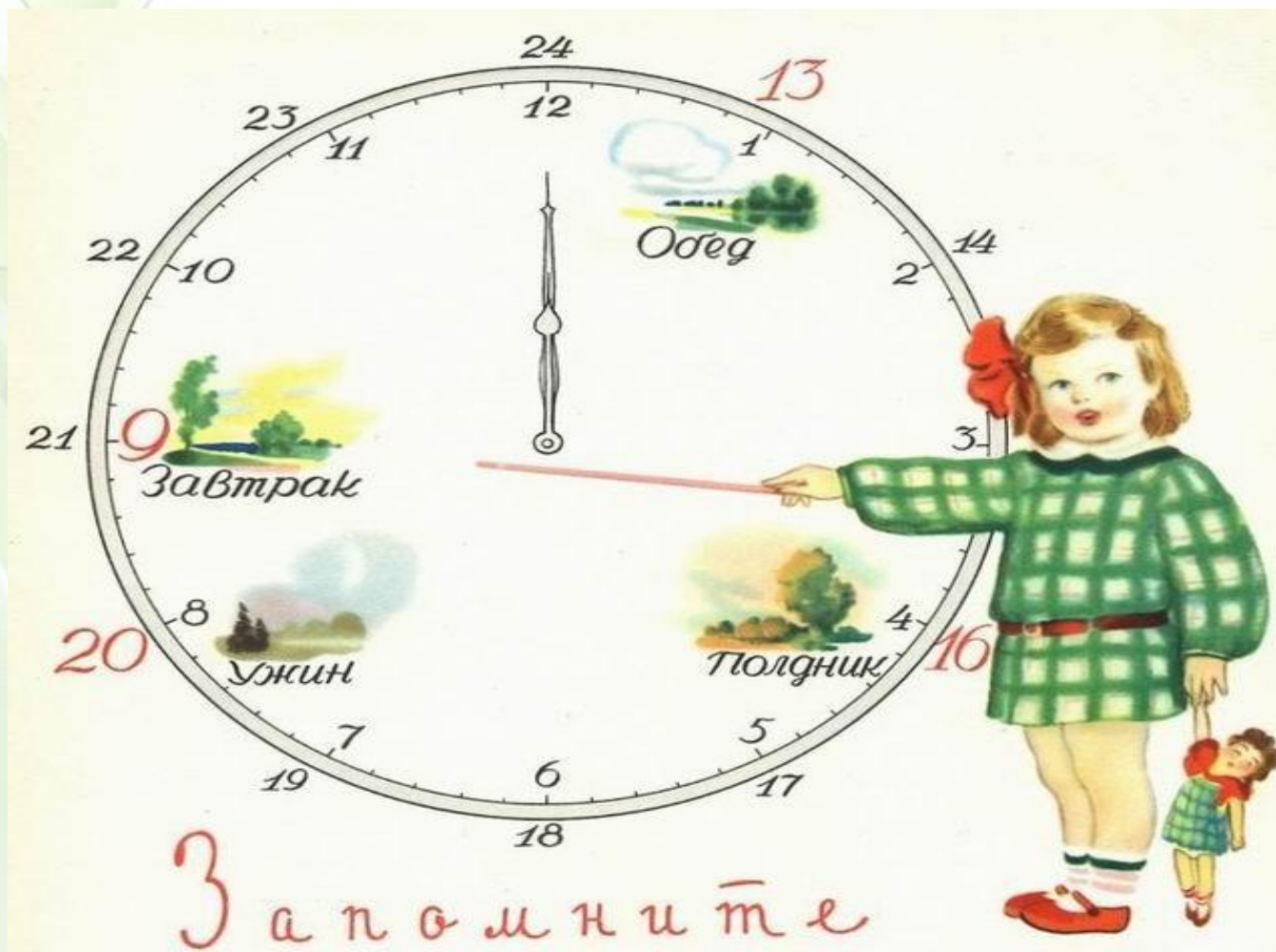
# Закаливание



*Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.*



# Правильный распорядок дня



# ИСТОЧНИКИ:

- [http://mirvam.org/wp-content/uploads/2011/12/406729\\_472696.jpg](http://mirvam.org/wp-content/uploads/2011/12/406729_472696.jpg)
- [koipkro.kostroma.ru/koiro/prof-IPB/DocLib9/Здоровый образ жизни \(источник - интернет\)/\\_w/0029\\_jpg.jpg](http://koipkro.kostroma.ru/koiro/prof-IPB/DocLib9/Здоровый образ жизни (источник - интернет)/_w/0029_jpg.jpg)
- [http://cs10018.vkontakte.ru/u69479357/-14/x\\_4292a9a6.jpg](http://cs10018.vkontakte.ru/u69479357/-14/x_4292a9a6.jpg)
- [http://zdraveda.com/sites/default/files/imagecache/resizeimgpost-500-500/u46/2011/02/vitamin\\_e1\\_0.jpg](http://zdraveda.com/sites/default/files/imagecache/resizeimgpost-500-500/u46/2011/02/vitamin_e1_0.jpg)
- <http://www.jettravel.ru/upload/iblock/c58/44156.jpg>
- [http://lifeglobe.net/media/entry/416/zakalivanie\\_3.jpg](http://lifeglobe.net/media/entry/416/zakalivanie_3.jpg)
- <http://lifefor2day.ru/wp-content/uploads/2013/05/3.jpg>