

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



«ШКОЛА № 1 ГОРОДА ЛЕСНОГО»

Здоровье тела



Береги зрение



**Держи спину
ровно**



**Соблюдай
режим дня**



**Делай
разминку**

Здоровье духа



Верь в себя



Будь спокоен



**Поднимай
настроение**

**Выбираю
здоровье!**



Добавь здоровья!

Источники:

1. http://easyen.ru/load/klassnye_chasy/zdorovyj_obraz_zhizni/cennosti_nashej_zhizni_zdorove/171-1-0-19474
2. <http://forchel.ru/21650-plakaty-dlya-oformleniya-ugolkov-v-detskom-sadu-i-shkole-2.html>

ГКОУ СО «ШКОЛА № 1 ГОРОДА ЛЕСНОГО»

Свердловская обл., г. Лесной
ул.Белинского, дом 34
Телефоны:(34342)4-88-54
(34342)4-66-69
(34342)4-29-78

Физическое и духовное здоровье

Здоровье бывает физическим и духовным. Физическое и духовное здоровье не могут существовать друг без друга. Не зря говорят, что в здоровом теле здоровый дух. Поэтому мы всегда должны работать над своим совершенствованием: как физическим, так и духовным!



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Физическое здоровье складывается из следующих компонентов: правильное питание, двигательная активность, формирование полезных привычек, соблюдение режима дня и личной гигиены.

- ▶ **Кушай овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты- Вот полезная еда, Витаминами полна!**
Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.
- ▶ **Быстрого и ловкого болезнь не догонит!**
Кто крепок телом, тот богат и здоровьем и делом.
- ▶ **Посеешь привычку – пожнёшь характер**
Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.
- ▶ **Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знают все: и ты, и я Должен быть режим у дня.**
Режим – слово французское и в переводе означает «управление». Это управление своим временем, а значит и своим здоровьем.

▶ Чистота - залог здоровья

Но чтобы добиться чистоты, необходимо соблюдать правила гигиены, т.е. содержать в чистоте:

- своё тело, волосы, рот;
- носить чистую выглаженную одежду (Кто опрятен, тот и людям приятен);
- пить чистую кипячённую воду;
- перед едой мыть овощи и фрукты;
- содержать в чистоте своё жильё (пол, мебель, посуду, окружающие вещи).

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Следует отметить, что не существует единого понятия, что такое духовное здоровье. Духовное здоровье человека проявляется прежде всего в его мыслях, добрых поступках, мировоззрении, морали. Чтобы улучшить своё духовное здоровье, нужно работать над собой: творить добро, ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернётся в виде хорошего самочувствия и настроения; наладить тёплые и дружелюбные отношения с окружающими людьми.