

ЛЮБИ ЦЕ,

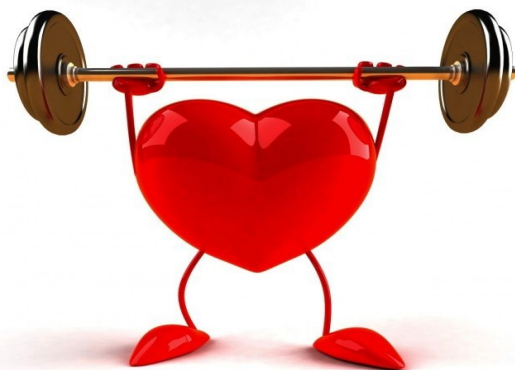


А НЕ ЦЕ!



**ПАМ'ЯТКА ЗДОРОВ'Я**

- 1) Займайся спортом.
- 2) Дотримуйся режиму харчування.
- 3) Загартовуйся.
- 4) Уникай стресових ситуацій.
- 5) Відмовляйся від шкідливих звичок.
- 6) Веди активне творче життя.



«Здоров'я починається в сім'ї.  
Здорові діти - здорова сім'я.  
А здорова сім'я - здорова держава».

Всесвітня організація охорони здоров'я



Адреса: с.Іскрівка, пров. Шкільний, 2 а

Телефон: (05237) 9-47-23  
Ел. пошта: iskriivka@ukr.net

Іскрівська загальноосвітня школа I-III ступенів

**Тиждень**  
знань безпеки

життєдіяльності на тему:

**«Зроби свій вибір на користь здоров'я»**



Підготували:  
учні 10 класу

2017

## Спортивне життя

"Спорт - краса, здоров'я - сила"

Фізичні вправи поліпшують функції м'язів, дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем:

- Біг.
- Плавання.
- Стрибки.
- Теніс.
- Бадмінтон.
- Дихальні вправи.
- Гімнастика: (атлетична, ритмічна, гігієнічна)
- Спортивні ігри (футбол, волейбол, хокей...)



### Як загартовуватись?



## Щоб здоровим завжди бути

Щоб здоровим завжди бути,  
Треба всім про лень забути,  
Менш сидіти, менш лежати,  
Більш активно працювати.  
Та багато скрізь ходити,  
Вчитись гарне щось творити.  
Треба бігати, стрибати,  
Власне тіло гартувати.



\*\*\*

## Прислів'я і приказки про здоров'я

Доки здоров'я служить, то людина не тужить

### Шкідливі звички

Тютюн приносить шкоду тілу, руйнує розум, отупляє цілі нації. О, де Бальзак!

- Куріння**
- Вживання алкоголю**
- Наркоманія**

Виснажливі наративи:

- Результат довільності, недисциплінованості
- Наслідок прийому знеболочних, снодійних засобів

**Попередження сприяє:**

- Чесноті, мікросоціальному середовищу
- Високій інтелектуальній і соціально-політичній частоті

### Список шкідливих продуктів

- «чупа-чупс»
- чіпси
- ароматизатори, барвники та смакові добавки
- Газовані солодкі напої
- Шоколадні батончики
- ковбасні вироби
- Ітка фаст-фуд
- Консервовані продукти
- Заморожені кондитерські вироби

### ЗАМІСТЬ ПАЛІННЯ:

- СТРИБАТИ
- ПЛАВАТИ
- ВДИХАТИ АРОМАТ КВІТІВ
- ТАЦЮВАТИ
- КАТАТИСЬ НА ВЕЛОСИПЕДІ
- СЛУХАТИ СПІВИ ПТАХІВ
- РОЗМОВЛЯТИ
- СНИВАТИ
- БІГАТИ
- МАЛЮВАТИ
- НИЧОГО НЕ РОБИТИ