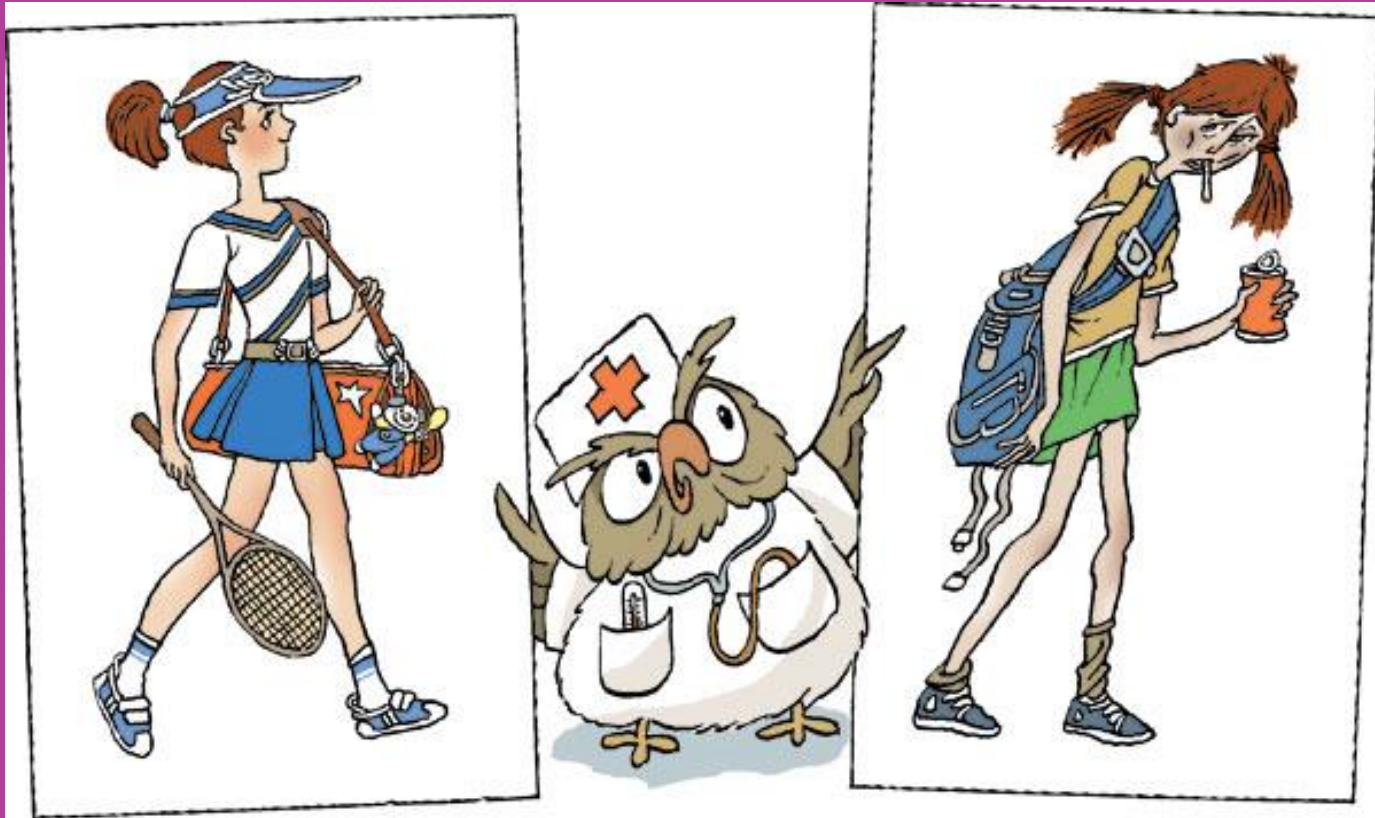


**Формування
здоров'язбережувальної
компетентності
в спеціальній освіті**

ЧИ ХОЧЕШЬ ТИ БУТИ ЗДОРОВИМ?



Вибір за тобою! Все залежить тільки від тебе!!!

Скажи хворобам та шкідливим звичкам – НІ!



Твій девіз:

**ЗДОРОВ'Я, ЯК ЧЕСТЬ,
ПОТРІБНО БЕРЕГТИ.**

**КОЛИ ЗДОРОВИЙ – ВСЕ ЗДОЛАЄШ
І ДОСЯГНЕШ НАЙВИЩОЇ МЕТИ!**



Правила здорового способу життя



Правило № 1

Найважливіше при
здоровому способі життя
- це харчування.

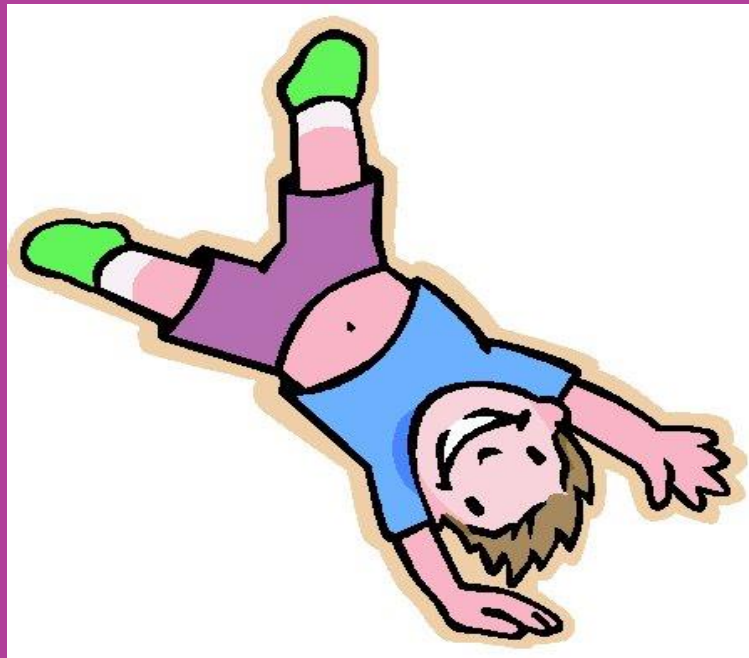
Правильне харчування!
Більше фруктів і овочів,
продуктів, наповнених
корисними для нашого
організму речовинами.

Ніяких гамбургерів,
коли, чіпсів та іншої
гидоти.



Правило № 2

**Активність, активність і ще раз активність!
Будьте активними, життєрадісними і
відкритими до світу.**



Рухайся назустріч міцному здоров'ю!

Правило № 3



**Здоровий спосіб життя
жодним чином не
сумісний з
шкідливими
звичками: куріння,
вживання алкоголю.**

Правило № 4

Основа здорового способу життя-
правильний розпорядок дня.





Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний.

Правило № 5

Дотримуйся правил гігієни!



Правило № 6



Одне з
найважливіших
правил здорового
способу життя - це
позитивний настрій!
Не зациклюйтеся на
невдачах і промахах!

Правило № 7

Загартовуйте свій організм. Краще
всього допомагає контрастний
душ – тепла і прохолодна водичка.
Не лише корисно, але і допомагає
прокинутися.



Правило № 8

Чергуй працю із відпочинком!



Правило № 8

Займайся фізкультурою та спортом!



Пам'ятай!

Іграшку, книжку, одяг – можна
купити за гроші, але здоров'я – не
купиш.



Бути здоровим – це круто!!!

