

## Семь ступеней здоровья



**Хорошее настроение**

**Занятие физкультурой**

**Правильное питание**

**Соблюдение режима дня**

**Правила личной гигиены**

**Глубокий и длительный сон**

**Отсутствие вредных привычек**

### Серия буклетов «ЗОЖ школьника»

1. Здоровый образ жизни.
2. Правильное питание.
3. Двигательная активность.
4. Режим дня.
5. Полноценный отдых.
6. Закаливание.
7. Зарядка.
8. Посещение врачей.
9. Правила личной гигиены.
10. Вредные привычки.
11. СПИД.
12. Лечебная физическая культура.
13. Репродуктивное здоровье.
14. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.
15. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
16. Профилактика заболеваний органов зрения.
17. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.
18. Здоровье и окружающая среда.

109542  
Город Москва,  
Рязанский проспект,  
Дом 68,  
Корпус 2

ГОУ СОШ № 921

**Здоровый образ жизни**

К здоровью через образование!



Телефон: (495)371-78-61

**Здоровье** — состояние физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Физическое здоровье** — естественное состояние организма, обусловленное нормами, 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.

**Психологическое 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 является прежде всего сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

**Здоровый образ жизни** — это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья.

## Здоровый образ жизни



## Нездоровый образ жизни

### Результаты 2009г. (по школе)

■ здоровых детей  
■ больных детей

