

# Здоровый образ жизни.

Выполнили: Петрова Любовь

Мигунова Мария

Преподаватель : Виноградова Лариса Николаевна

МОУ «Дубровская СОШ»

# План.

1. Здоровье.
2. Режим труда и отдыха.
3. Физическая нагрузка.
4. Распорядок дня.
5. Режим питания.
6. Закаливание.
7. Отказ от вредных привычек.
8. Вывод.
9. Библиография.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

# Здоровье.

- Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.



# Жизненные планы.



Школа



Армия



Институт



Работа

# Здоровье обеспечивает долгую и активную жизнь.

- Если соблюдать все правила гигиены и заниматься спортом то можно и дожить до 100 лет и более.



# Не соблюдение здорового образа жизни приводит к:



# Режим труда и отдыха.





# Режим сна

- Сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления.
- Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

# Физическая нагрузка.

- Благоприятно влияет на нервную систему и другие органы.



# Распорядок дня.



1. Работа



2. Отдых



3. Прием пищи



4. Сон



# Распорядок дня.



1. Необходимо предусматривать достаточное время для сна и отдыха.
2. Перерыв между приемами пищи не должен превышать 5 - 6 часов.
3. Очень важно что бы человек спал и принимал пищу в одно и тоже время.



# Режим питания.

- Сбалансированное питание – залог здоровья.
- С помощью правильного питания можно достичь идеального веса.



# Закаливание.



# Отказ от вредных привычек!!!

- Позаботься о родных и близких, не наноси вред окружающим и природе.



# Вывод.

*Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.*

*Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.*

*С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.*





# Библиография.

- <http://www.zdorovie.starinet.com/>
- <http://ru.wikipedia.org/>
- <http://images.yandex.ru/>
- Л.В.Баль, С.В.Барканов, С.А.Горобатенко; Под ред. Л.В.Баль «Педагогу о здоровом образе жизни детей».

