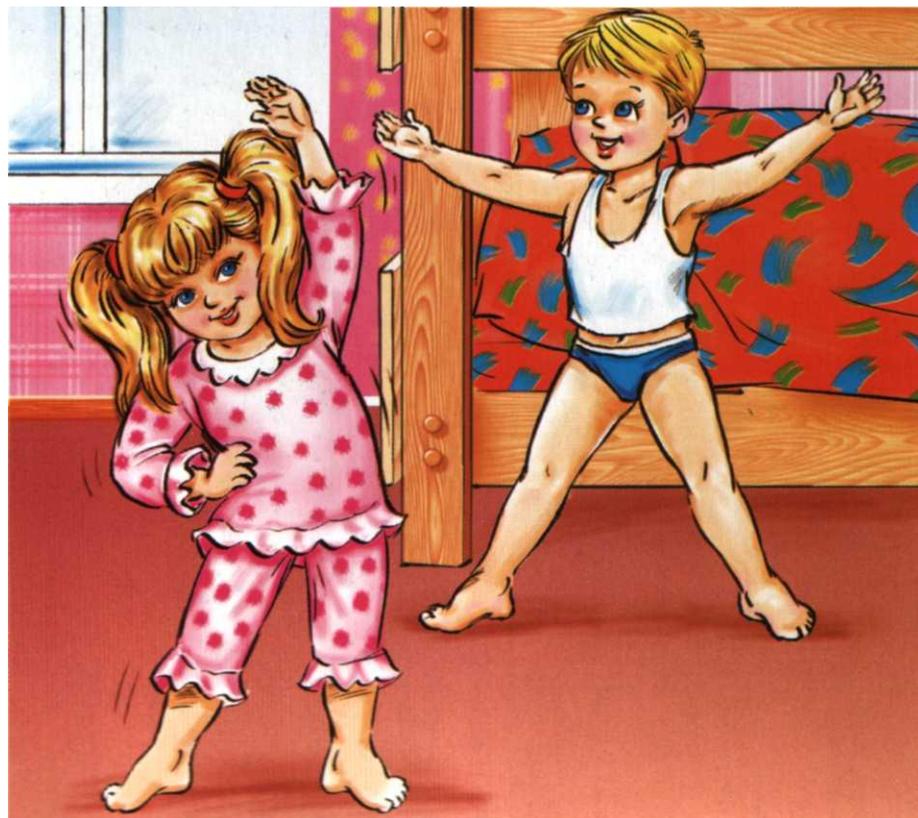


Здоровый образ жизни



Учитель: Гусева Ирина Евгеньевна
МАОУ «Гимназия № 1»
П. Мулино



Здоровый образ жизни — это поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек).



Здоровый образ жизни

1. Достаточная двигательная активность

Древние греки утверждали:

*«Хочешь быть
здоровым – бегай.
Хочешь быть
красивым – бегай.
Хочешь быть
умным – бегай»*



Компоненты здорового образа

ЖИЗНИ:

Правильное питание и
здоровый сон;

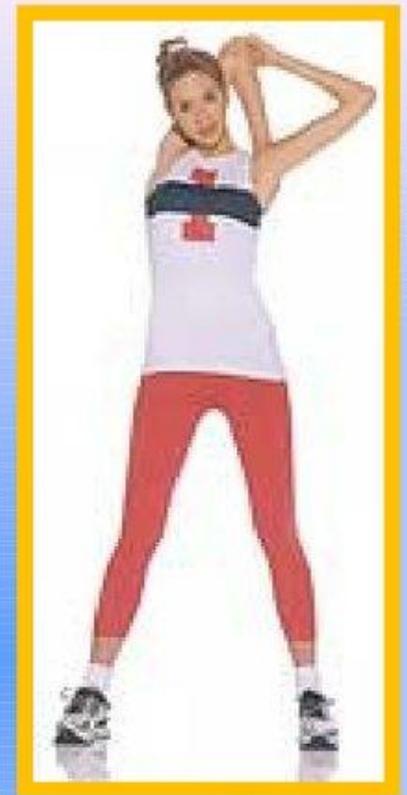
Занятие физкультурой
и спортом;

Правильное
распределение режима
дня;

Закаливание;

Личная гигиена;

Отказ от вредных
привычек
и др.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни – вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.



ЗДОРОВЬЕ

Физическое

Психическое

Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания: климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



Закаливание – средство здорового образа жизни детей дошкольного возраста (для родителей).



Здоровый образ жизни

■ Что такое плохо:

- Курение;
- Алкоголь;
- Наркотики;
- Токсикомания;
- Гиподинамия;
- Комп.зависимость.

■ Что такое хорошо:

- Здоровое питание;
- Физкультура и спорт;
- Личная гигиена;
- Увлечения;
- Активный отдых;
- Семья и общение.

Желаю вам:

- ☀ Быть здоровыми;*
- ☀ Правильно питаться;*
- ☀ Быть бодрыми;*
- ☀ Вершить добрые дела.*

*В общем, вести
здоровый образ жизни!*