

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



te



ЦЕЛЬ:

Познакомить слушателя со здоровым образом жизни

ЗАДАЧИ:

- 1. Дать определение здоровью;***
- 2. Рассказать об основных правилах здорового образа жизни;***
- 3. Рассказать о вредных привычках.***

ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.



СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



*Чтобы быть
здоровым,
нужно
соблюдать
чистоту и
гигиену*



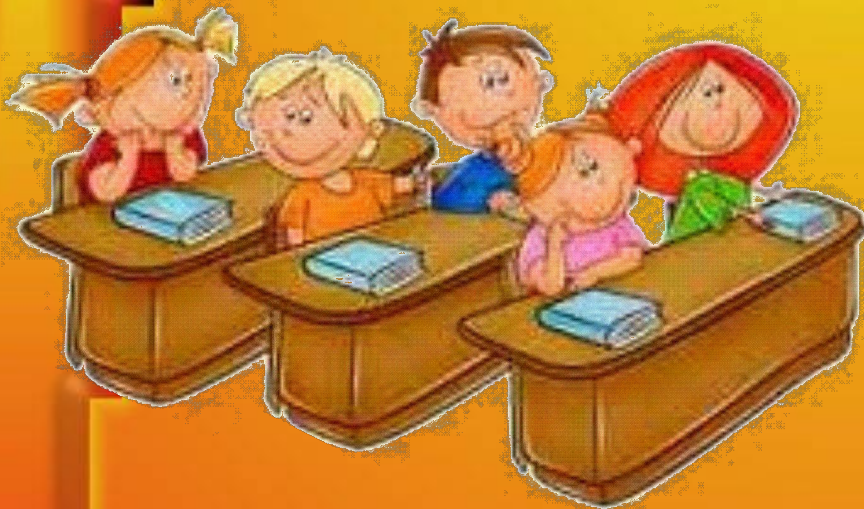


ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Основа сбалансированного и полноценного питания:



СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ



*Долго живет тот, кто
много и хорошо работает.*

*Для сохранения и укрепления
здоровья человеку необходим
и отдых, который снимает
устомление и
восстанавливает
работоспособность.*





БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.



НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Чтобы сохранить
здоровье никогда не
начинай курить, не
пробуй спиртного, не
прикасайся к
наркотикам!





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**