Яи ЗОЖ

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто.» Сократ.

Составила воспитатель:

Бондаренко Н.И.





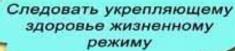
Что такое здоровье?



- Здоровье- это красота;
- Здоровье- это богатство, которое не продаётся и не покупается;
- Здоровье- это мы и природа;
- Здоровье- это когда мы бегаем, прыгаем и у нас всё получается;
- Здоровье- это то, что нужно беречь;
- Здоровье- это сила и ум;
- Здоровье- это самое большое богатство;
- Здоровье- это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.



Здоровый образ жизни



режиму

Научиться рационально питаться

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

своими чувствами,

жить в ладу с

окружающими

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

> Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом

Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



Здоровый образ жизни.

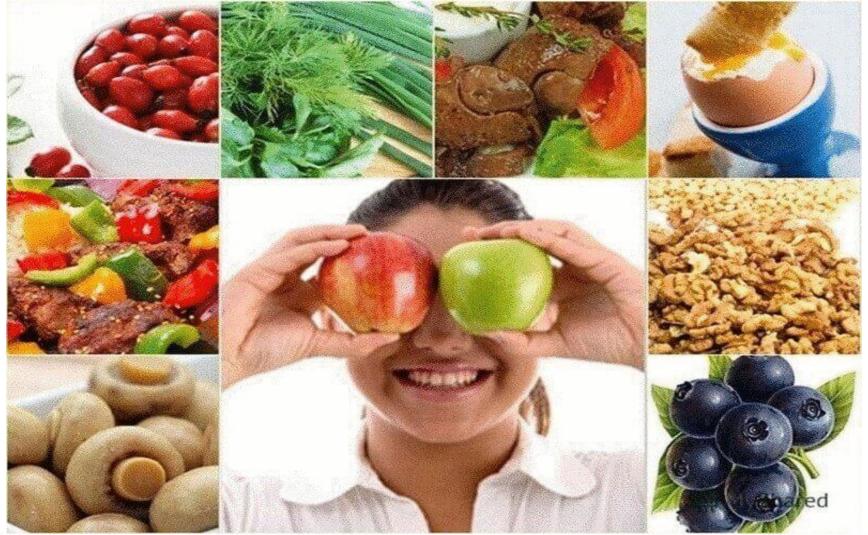














Не ешьте вредную пищу!



Не ешьте вредную пищу —

сохраняйте здоровье Вашего тела



Читайте книги —

развивайте разум и расширяйте кругозор





Занимайтесь спортом —

наполняйте Ваше тело силой и энергией



Занимайся спортом















Не принимай алкоголь





Не принимайте алкоголь —

берегите Ваш мозг от токсического воздействия



Вредные привычки





Умей сказать

- наркотики
- алкоголь
- сигареты
- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение











Сказка про здоровье

Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным".

Но один из богов сказал так: "Если всё это будет у человека, он будет подобен нам".

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека."

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!



Быть здоровым – это модно!



Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
 Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
 Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
 Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке



Я люблю семь правил ЗОЖ Ведь без них не проживешь! Для здоровья и порядка Начинайте день с зарядки. Вы не ешьте мясо в тесте, Будет талия на месте. Долго, долго, долго спал-Это недугов сигнал. Закаляйтесь, упражняйтесь И хондре не поддавайтесь. Спорт и фрукты я люблю, Тем здоровье берегу. Все режимы соблюдаю, И болезней я не знаю.









БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!