

Я и 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



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровью жизненному режиму



Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

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.





Правильное питание

Движение-жизнь

Режим дня

Здоровый образ жизни

Чистота-залог здоровья

Положительные эмоции

Закаливание

Нет-вредным привычкам





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





ВОЗДУХ



Не принимай алкоголь



**Не принимайте алкоголь —
берегите Ваш мозг от токсического воздействия**

Вредные привычки



НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



Умей сказать

ДА

- 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.





**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**