

# Районная конференция школьников



## «Наше здоровье – в наших руках» МОБУ НОШ №23

Выступление:

Хисматулиной Ангелины, ученицы 2 «а» класса

Руководитель: Палкина Людмила Ивановна

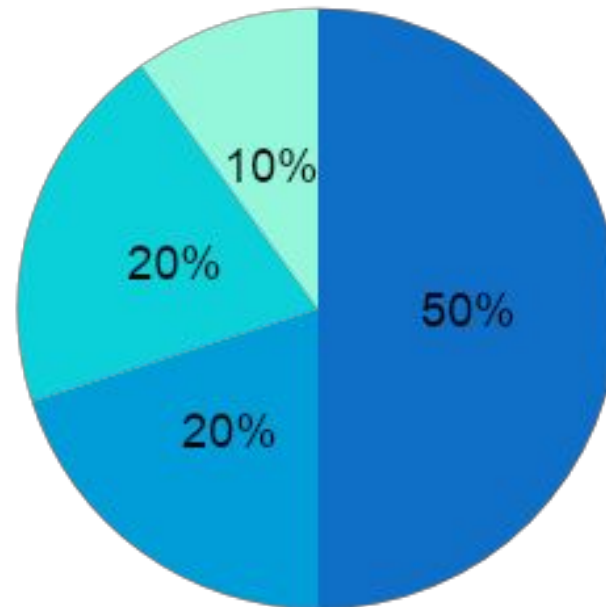
педагог-психолог

Здоровый образ жизни —  
образ жизни человека,  
направленный на профилактику  
болезней и укрепление здоровья.



# Данные Всемирной организации здравоохранения.

- Образ жизни
- Наследственность
- Окружающей среды
- Развития системы здравоохранения







# Правильное питание – залог здоровья



Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!





# ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.

# ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.



# ЗАКАЛИВАНИЕ



По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.







# ЗДОРОВЫЙ СОН



Мы во сне всегда растем,  
Отдыхаем мы при том.  
Набираемся здоровья,  
Дружно, весело живем!



# Отказ от вредных привычек



Если хочешь долго жить,  
Умей не пить и не курить!  
Здоровый образ жизни моден,  
От куренья стань свободен.

Алкоголь нам всем опасен,  
Без него наш мир прекрасен.  
Давайте люди всех планет  
Вредным привычкам скажем: «Нет!»



Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома.





# Источники:

- Сайт МОБУ НОШ №23  
[www.mobunosh23.moy.su](http://www.mobunosh23.moy.su)
- Фотоматериалы МОБУ НОШ  
№23



**Спасибо**

**за**

**внимание!!!**