

Здоровый **О**браз **Ж**изни

Выполнил-Стукалов В.П. учитель ОБЖ МКОУ К-Отдельская СОШ

Правила здорового образа жизни



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.



**Рациональное
питание**



**Исключение
вредных
привычек**



Здоровый образ жизни



**Закalивание
и
занятие
спортом**



**Правильный
режим
труда и
отдыха**

Путь к здоровому образу жизни



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ПРОЦЕДУРЫ



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ,
ПЛОСКОСТОПИЯ



**И ДЛЯ ЧЕГО
ЛЮДИ КУРЯТ?**

**ЧТОБЫ У НАС
РАБОТА БЫЛА!**

**5 минут
вашей жизни**



**1 час жизни
вашего ребенка**

а оно стоит того?



Русские люди пора проснуться

Алкоголь и табак - это просто легализованные наркотики.

- Зачем они делают это, что им надо от нас?

- Ничего. Им надо, чтобы вас не было.



КОФЕ И СИГАРЕТЫ -

-красивое сочетание, правда? тахикардия и рак легких как-то не звучит.

СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!





Наркотики –

ПУТЬ В НИКУДА...



**ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.