

# **З**доровый **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**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ**



**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**



**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.