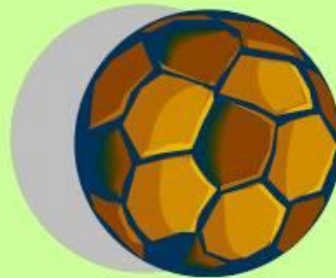


# *ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*

**ПОДГОТОВИЛ УЧЕНИК 3 КЛАССА «Б»  
БОЖКОВ МАКСИМ**

**Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.**



## **Соблюдай чистоту**

**Надо, надо умываться  
по утрам и вечерам**

- Не реже одного раза в неделю мыться мылом с мочалкой.
- Лицо, уши, шею мой два раза в день - утром и вечером.
- Как можно чаще мой руки с мылом - на них больше всего микробов.
- Смазывай кожу рук питательным кремом



▣ **Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет **“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”**. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



# СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ



*Долго живет тот, кто  
много и хорошо работает.*

*Для сохранения и укрепления  
здоровья человеку необходим  
и отдых, который снимает  
устомление и  
восстанавливает  
работоспособность.*



**Еще один наш  
помощник в  
сохранении  
здоровья - это  
движение.**



**Зарядка, подвижные  
игры, ходьба, катания на  
коньках и лыжах - все эти  
занятия укрепляют  
здоровье человека,  
делают его ловким,  
сильным, быстрым,  
выносливым.**





## Не заводи вредные привычки.

Вредные привычки приносят большой вред здоровью.

**Курение** очень вредно для лёгких, да и для всего организма потому что в никотине содержится яд. У некурящего человека легкие розовые, а у курящего они становятся серые.

**Спирт**, который содержится в алкоголе вызывает заболевание желудка и других органов.

**Наркотики** - это особые вещества, разрушающие весь организм.



## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

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



# МЫ ЗА ЗОЖ