

МБУ лицей №51
Тольятти, 2017

Здоровый образ жизни

*"Я не боюсь еще и еще раз сказать:
забота о здоровье - важнейшая
работа воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы".*

В. Сухомлинский

Шиляев Игорь, 8 «А» класс

Что такое ЗОЖ

Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- Правильное питание;
- физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- ОПТИМИЗМ.

Полезные привычки

- Завтракайте каждый день



Полезные привычки

- Высыпайтесь

7-10 часов в НОЧЬ



Полезные привычки

- Выполняйте физические упражнения для укрепления здоровья.

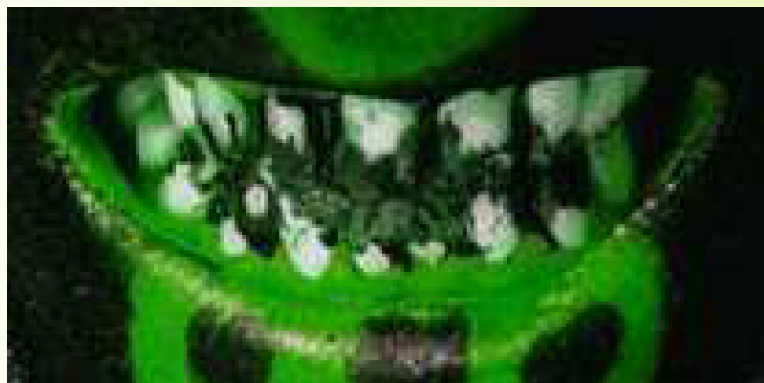


Упражнения для
пресса

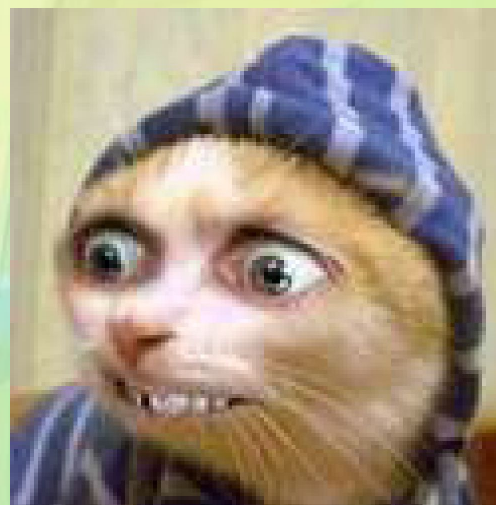


Полезные привычки

- Следите за здоровьем своих зубов



Запущенный уход за зубами



Здоровые зубы

Полезные привычки

- Если перекусываете, то только здоровой пищей.



Полезные привычки

- Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



Полезные привычки

- Двигайтесь как можно больше!

20 шагов = -1 калория

30 минут в день!



Полезные привычки

Правильное питание



Ожирение

Правильное питание влияет на развитие тонуса в организме и дает дополнительную энергию для работы мозга. А неправильное питание может привести к ожирению, анорексии и другим болезням, таким, как сахарный диабет и язва желудка.



Анорексия
(чрезмерное похудение)

Полезные привычки

Витамины



Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»



Приучайтесь к здоровому образу жизни, занимайтесь физкультурой, не принимайте наркотики, правильно питайтесь, соблюдайте личную гигиену и будьте здоровы!!!