

Здоровый образ ЖИЗНИ



ПОДГОТОВИЛ:
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КОНСТАНТИНОВ ДМИТРИЙ НИКОЛАЕВИЧ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗДОРОВЬЕ - это бесценный дар ,
он дан увы не вечно, его надо
беречь! /И.И. Павлов/**

МОЙ ВЫБОР

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек



Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы
сохранить здоровье,
данное нам изначально
природой и укрепить
здоровый дух в
здоровом теле!





ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Основа сбалансированного и полноценного питания:



Активный образ жизни, спорт



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

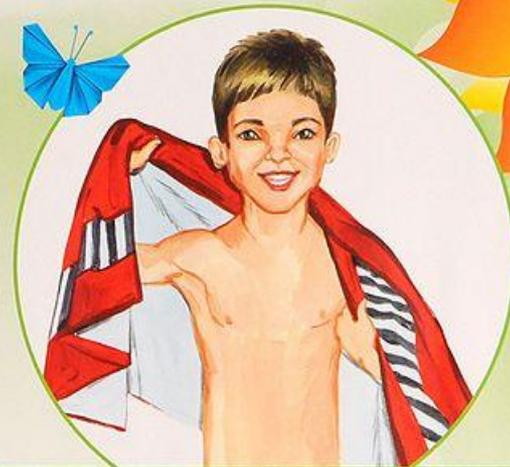
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



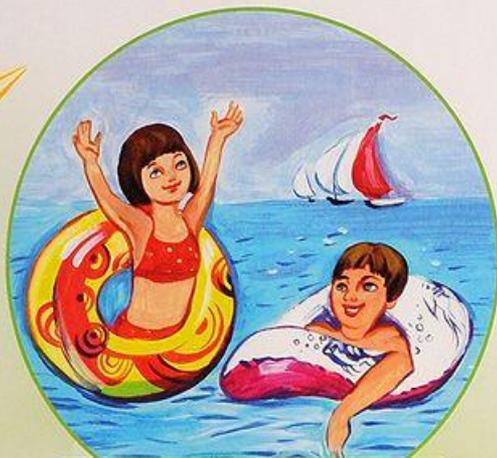
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



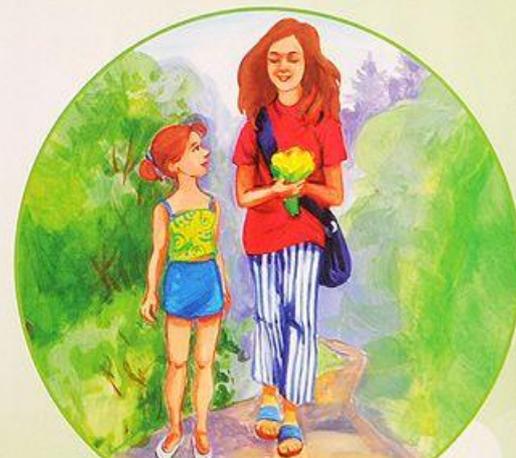
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке

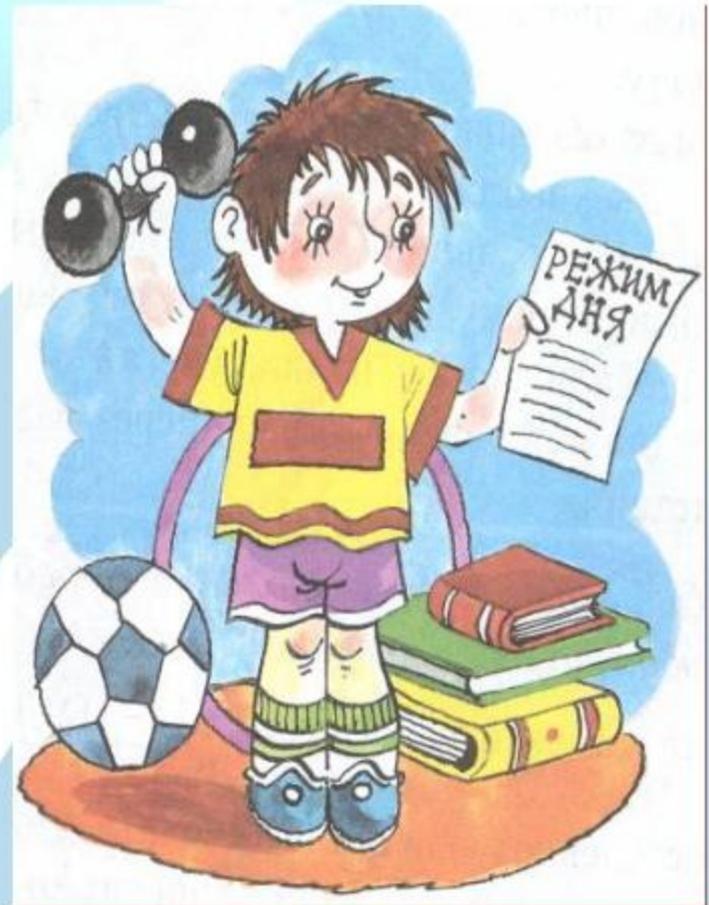


Гуляю на улице

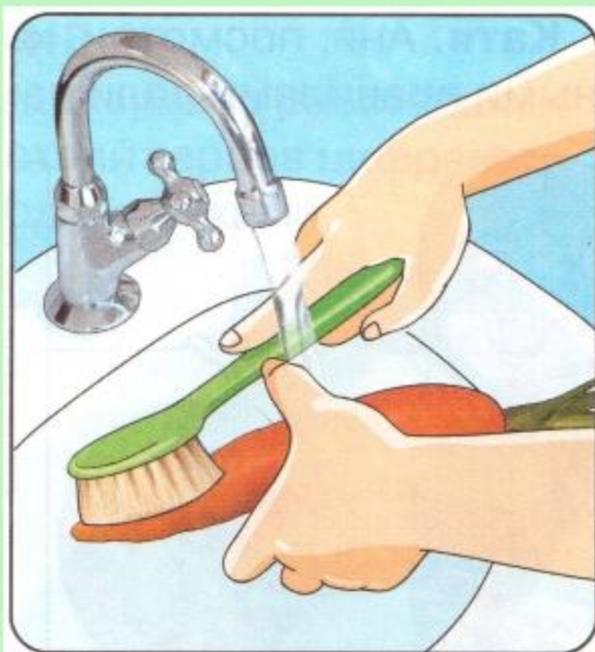
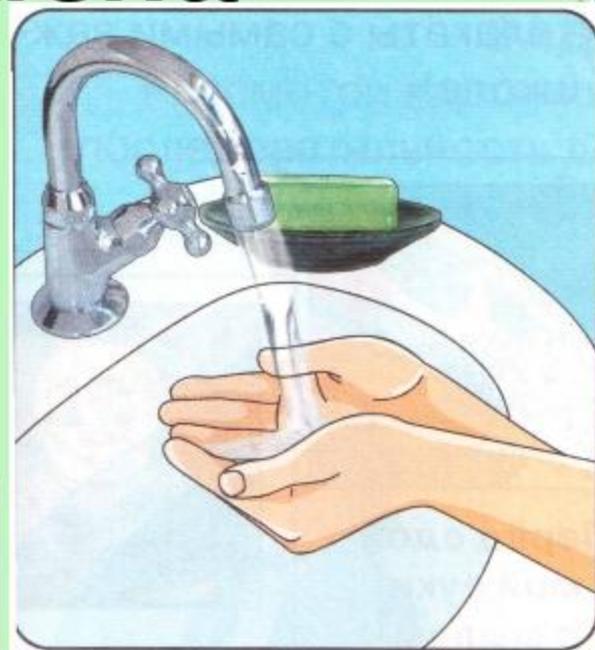


Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности человека.



3. Личная гигиена



НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

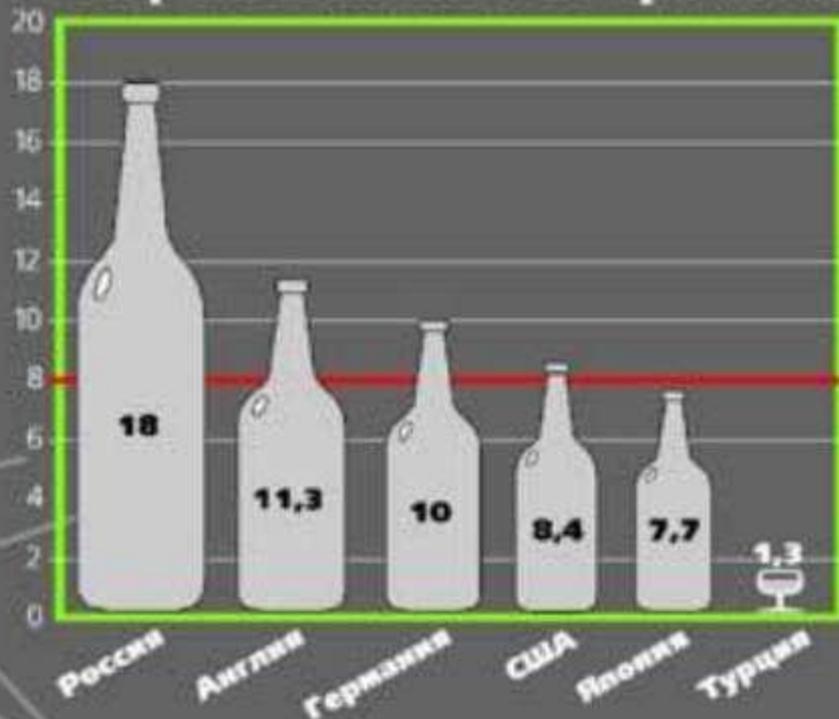
Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!



СТАТИСТИКА

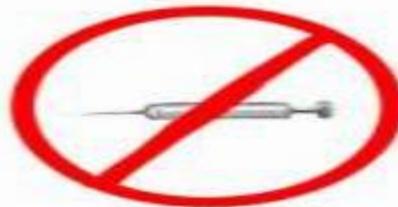
**40°
смерти**

Потребление алкоголя
на душу населения
в пересчете на чистый спирт, л в год





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

Будет наша страна здоровой или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!

**Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.**

**Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.**

**И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь
Это так поможет вам!**

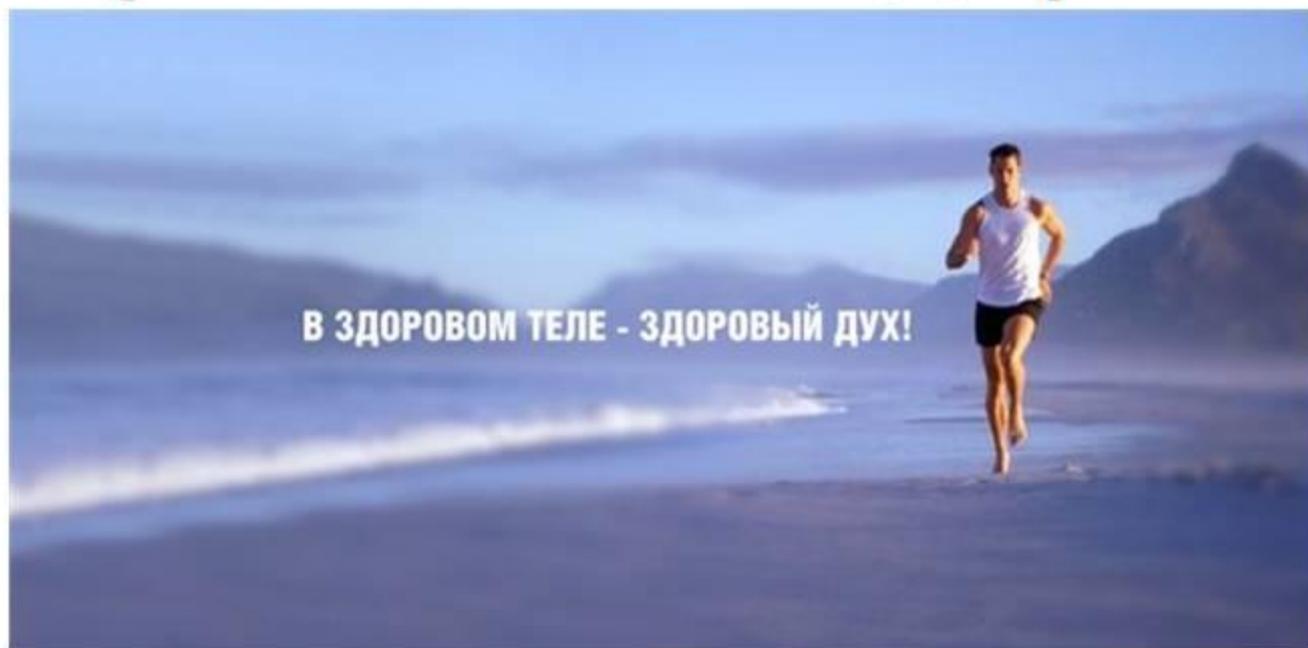
**Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья.**

**Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!**



Спасибо за внимание

Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!