

# *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

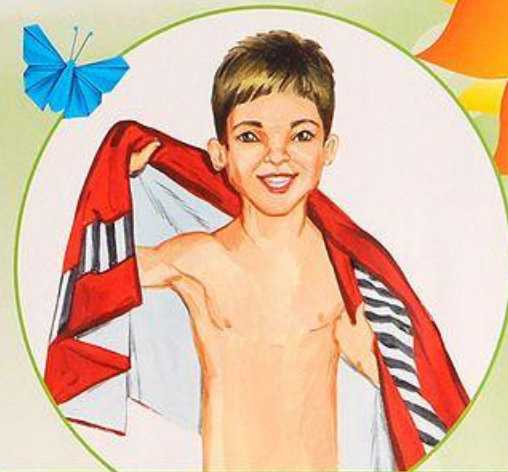
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



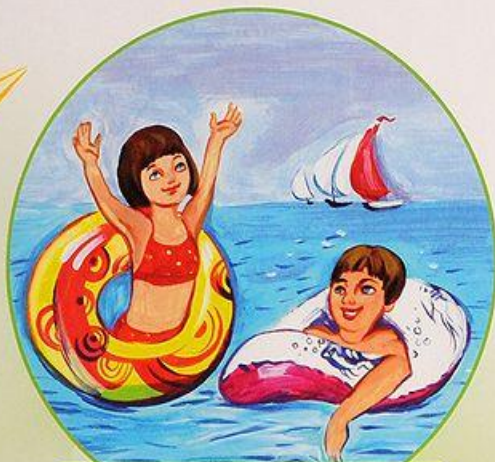
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



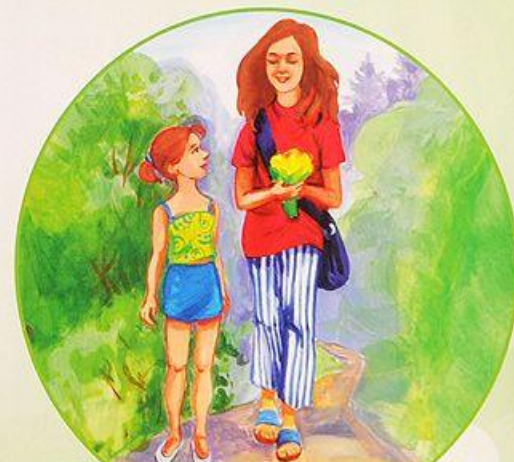
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



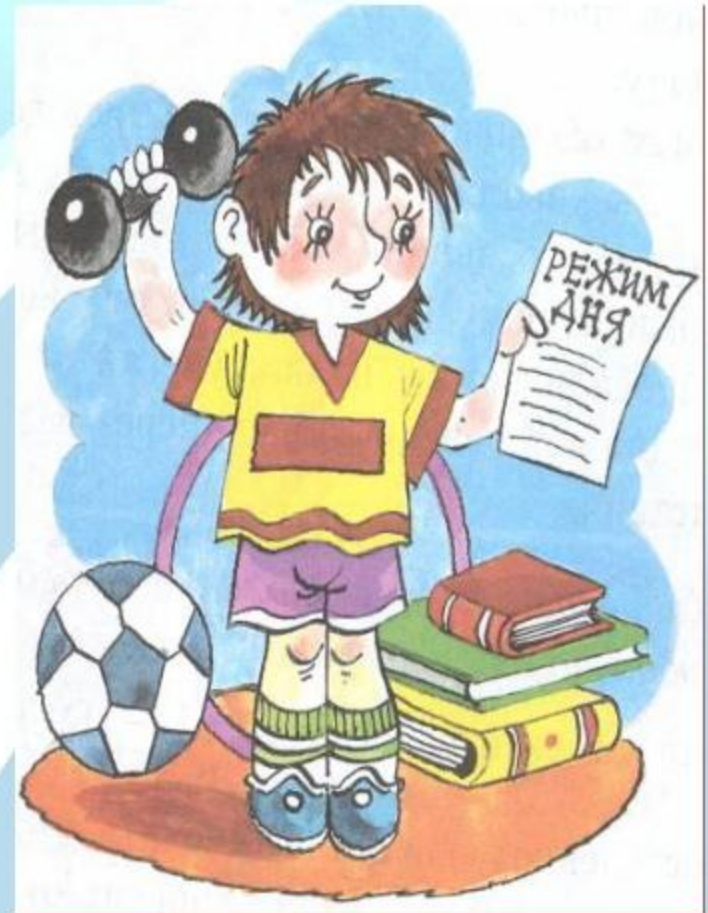
Гуляю на улице





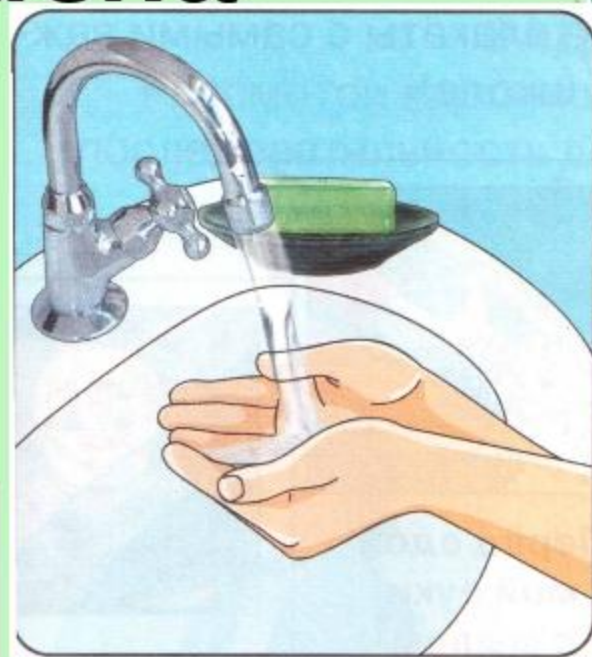
# *Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни*

**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!

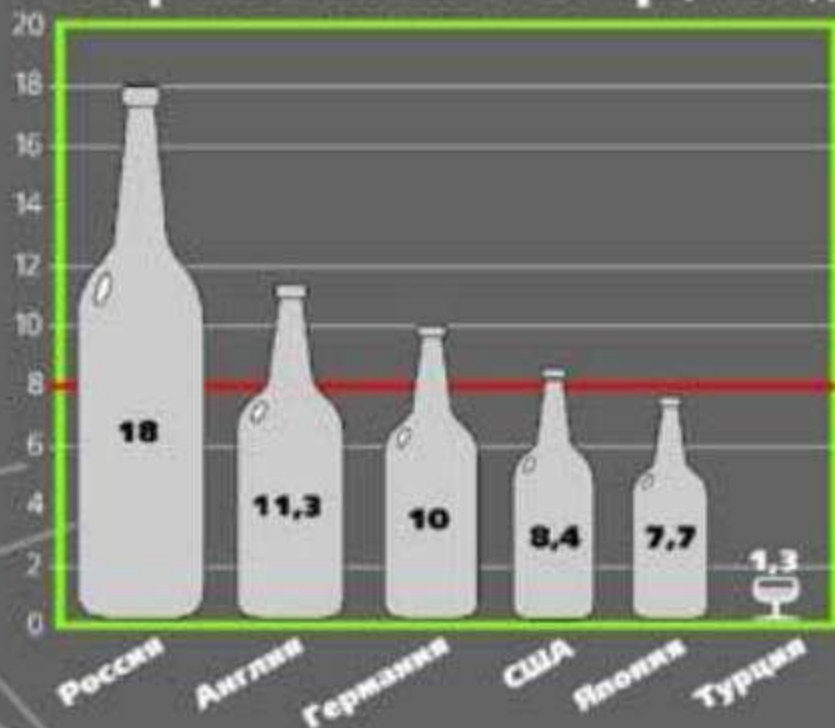




# СТАТИСТИКА

**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!**