

Гармонично развитой личностью может быть только здоровый человек

Цель:

- 1. Формировать знания о составе нашей пищи.**
- 2. Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.**
- 3. Обобщить понятия об опасности и вреде курения, алкоголизма и наркомании.**

Что за сказочный герой?

Он не ест, ни пьет порой.

На него как взглянешь ты,

Только кости и видны!



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.





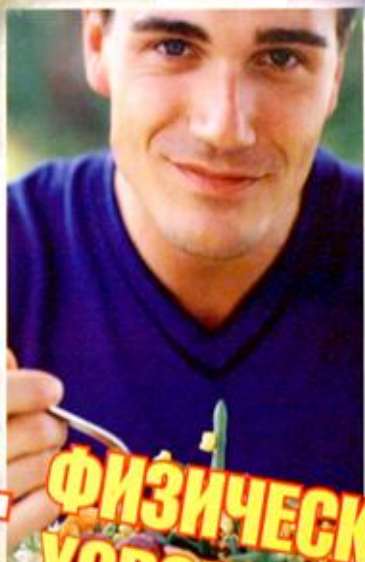
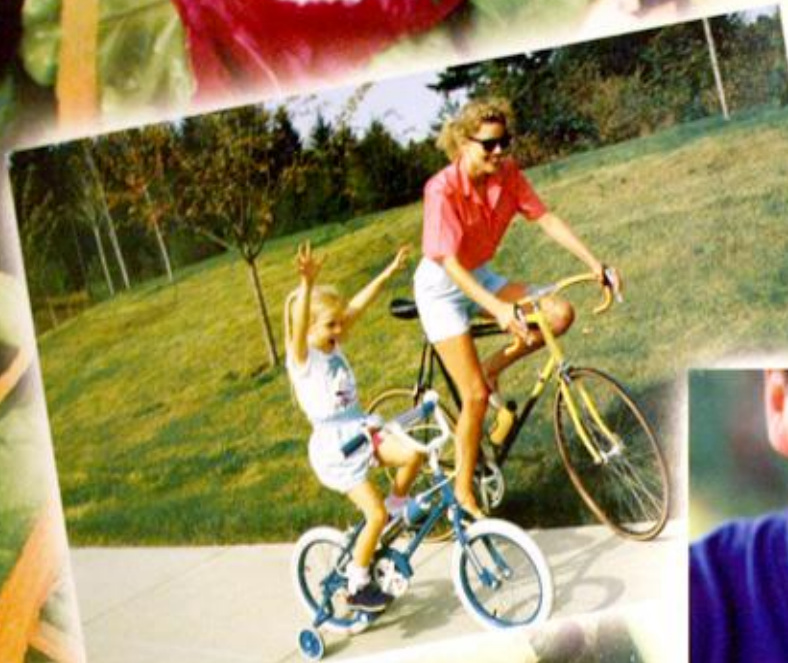
ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



Здоровый

Образ

Жизни

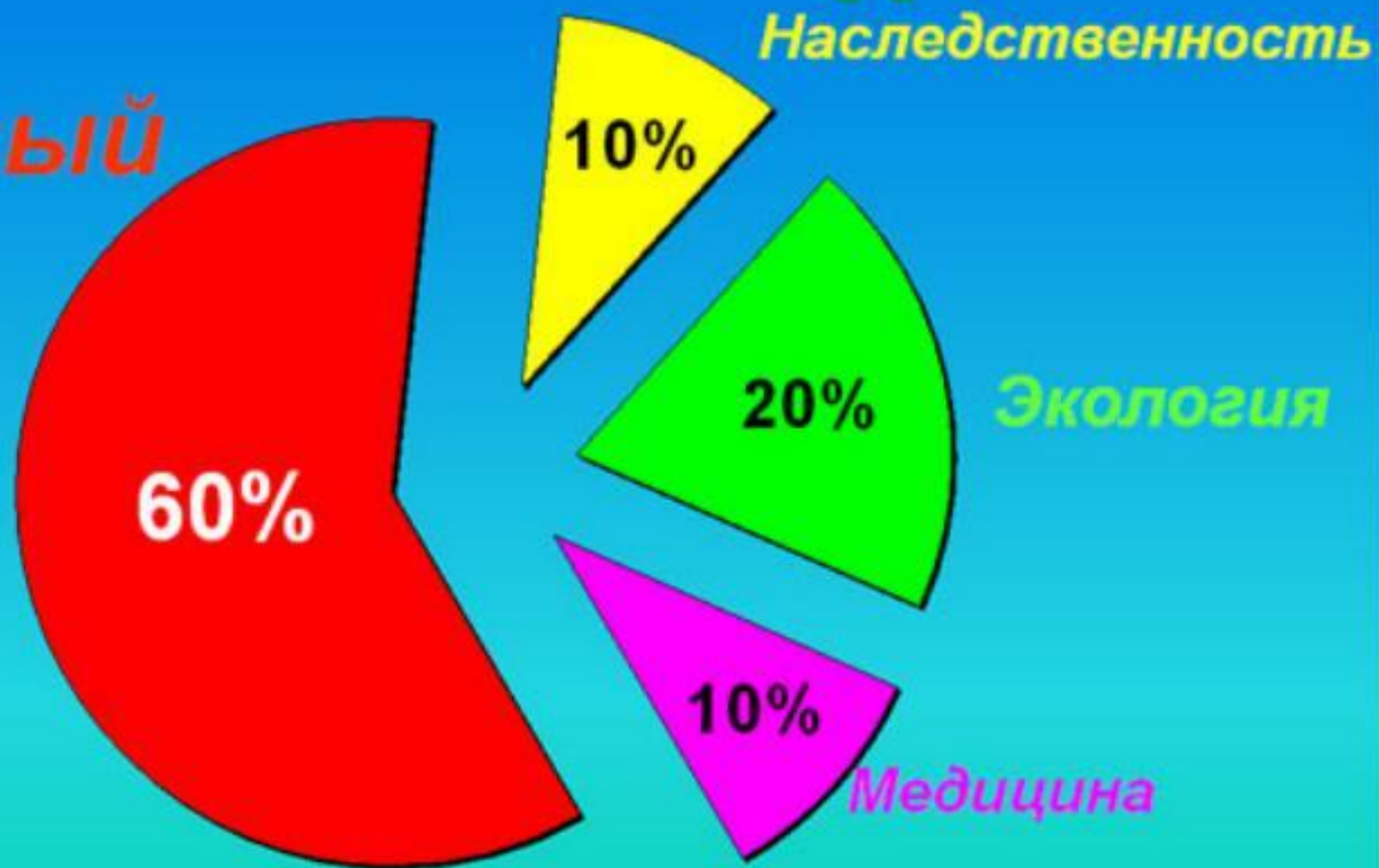


**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Правила здорового образа жизни





**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



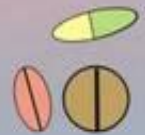
Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**





Самое главное – не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти.

- Без курения, без спиртного , без наркотиков можно интересно и с пользой проводить свое свободное время.

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



Будьте здоровы!

