

**Послушайте, люди! Хотим мы сказать:
«Давайте здоровье своё охранять!»
Мы все родились, чтобы в будущем жить,
Давайте всем миром здоровье хранить!**

« Мы выбираем здоровый образ жизни»



Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.



**СУТУЛЫЙ
КРЕПКИЙ
НЕУКЛЮЖИ
И
ВЫСОКИЙ
ХУДОЙ**



**ГОРБАТЫЙ
БЛЕДНЫЙ
ХИЛЫЙ
НИЗКИЙ
ТОЛСТЫЙ**



**СТРОЙНЫЙ
СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫ
И
ВЕСЕЛЫЙ**

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



двигайся!

труд и
отдых!

питайся!

чистоту!
привычкам
!



Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Соблюдать
чистоту
(гигиену)
тела

Соблюдать
чистоту
одежды

Соблюдать
чистоту
дома





полезно

вредно

Витамин А



Витамин В



Витамин Д



Витамин С

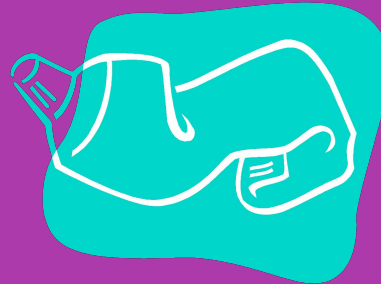


Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоровые зубы.

Как правильно чистить зубы?



Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.



Берегите зрение!



«Не сутулься!» «Сиди прямо!»

У стройного человека правильно формируется скелет!

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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



РЕКОМЕНДАЦИИ



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более 3 млн. человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До 60 % россиян – постоянные покупатели сигарет.



Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

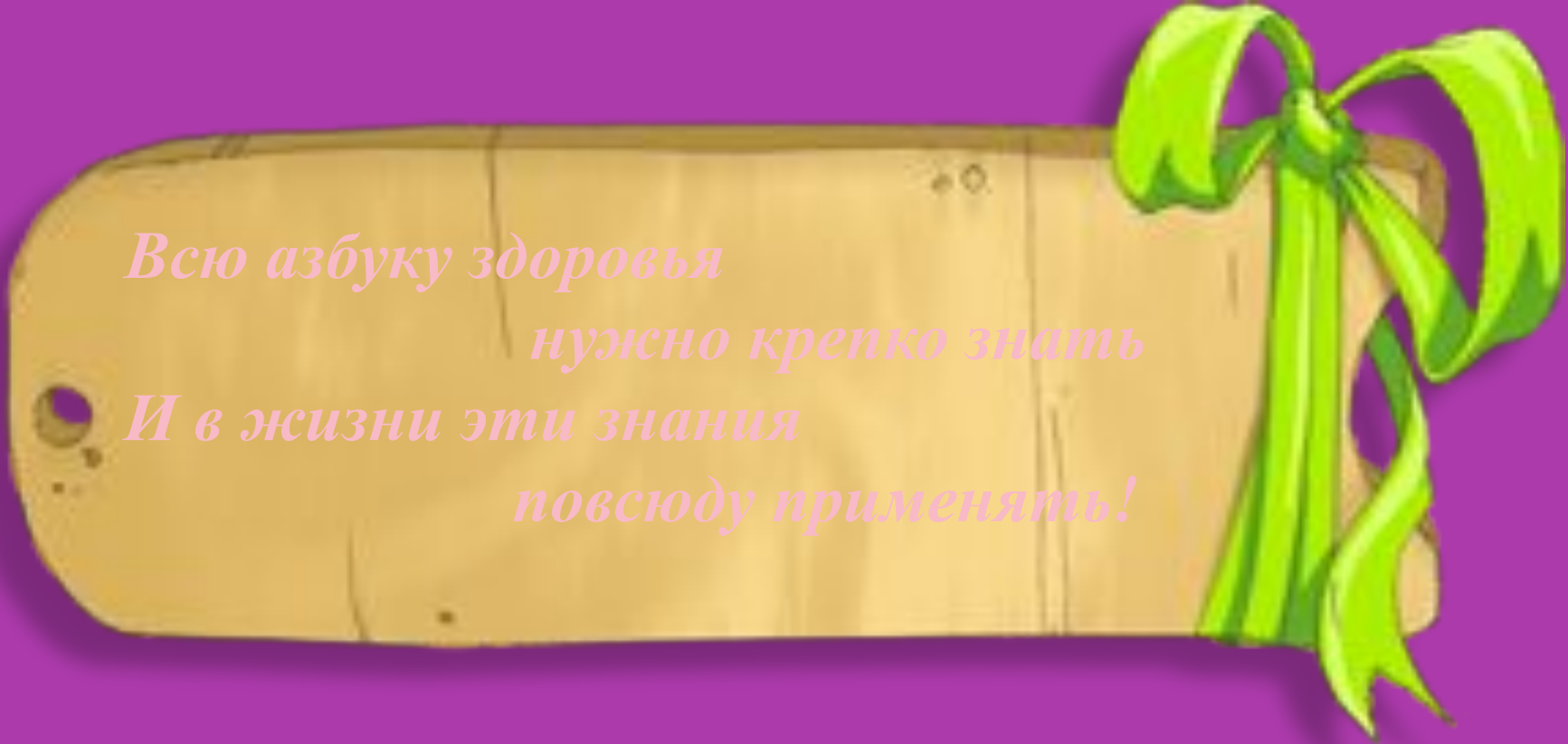
1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.

4 .
Больше
двигайся!

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

2 . Правильно
питайся

5. Не заводи
вредных
привычек



*Всю азбуку здоровья
нужно крепко знать
И в жизни эти знания
повсюду применять!*