



Здоровый **О**браз **Ж**изни



Подготовила:
Мальцева З.Н.

Заголовок слайда



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Пословицы и поговорки



- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровье дороже денег.
- Было бы здоровье - остальное будет.
- Живи с разумом, так и лекарей не надобно.
- Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.
- Солнце воздух и вода - наши верные друзья.
- Закаляй свое тело с пользой для дела.

Компоненты здорового образа жизни



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здоровое
питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО
ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**З
д
е
с
ь**

**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



Правильное питание - залог здоровья!



Один день ЗОЖ
Пусть каждый день
с улыбки
начинается!



Соблюдай режим дня - это важно для тебя!

РЕЖИМ ДНЯ



Утро



День





Вечер



О здоровье

*Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой*

*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*

*Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!*

*Вот те добрые советы
В них спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*

*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,*

• ЗДОРОВОЕ ЗАВТРА •
НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ •





**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**