



Здоровый образ жизни



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



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия**

17-20%



**Генетическая
биология
человека**

8-10%



**Здраво-
охранение**

8-10%



45-55%

здесь

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

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,

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!

**ЗДОРОВОЕ ЗАВТРА · ИВАНО-ФРАНКОВСК
НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ**





**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**