

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Выполнила:  
Котельников  
а Ирина  
Сергеевна

# *Цели:*

## *Познакомить слушателя со здоровым образом жизни*

### *Задачи:*

- 1. Дать определение здоровью;*
- 2. Рассказать об основных правилах  
здорового образа жизни;*
- 3. Рассказать о вредных привычках.*

# Здоровье:

*Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.*



# Соблюдать

# ЧИСТОТУ:

*Чтобы быть  
здоровым, нужно  
соблюдать  
чистоту и  
гигиену*

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---

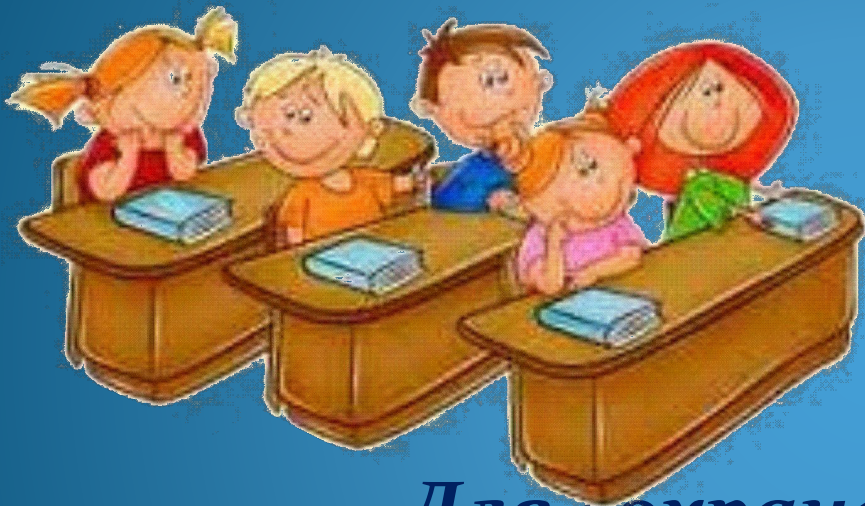


**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**

# Правильно питаться:



# Правильный режим и ОТДЫХ



Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим и отдых, который снимает утомление и восстанавливает работоспособность.



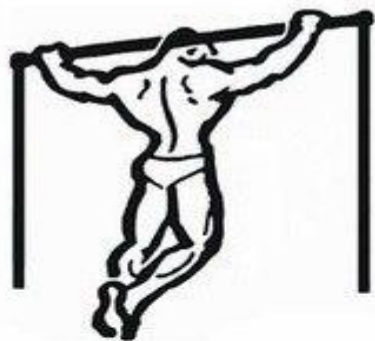
# ДВИГАТЬСЯ:

*Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.*



# ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!





# ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Успех

Сила

Позитив

Спорт

Красота



Здоровье

Веселье

Энергичность

Вдохновение

Счастье