

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:

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



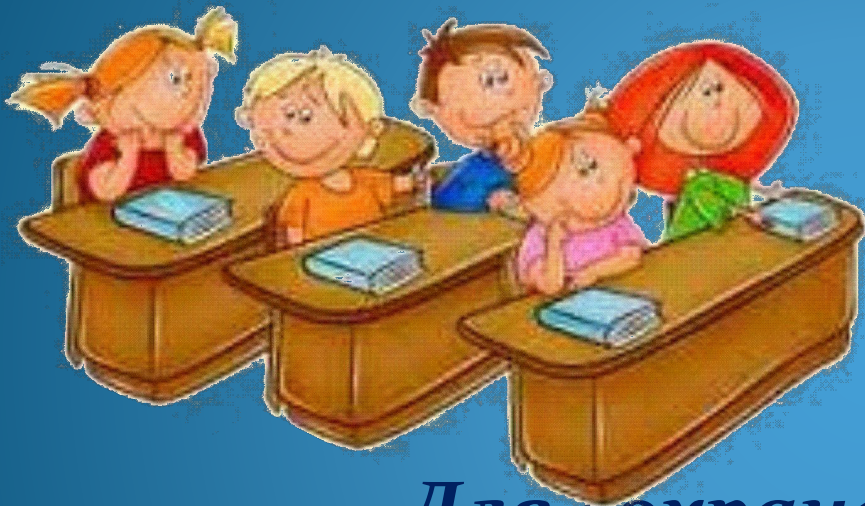
Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!

Чтобы быть
здоровым, нужно
соблюдать
чистоту и
гигиену

Правильно питаться:



Правильный режим и ОТДЫХ



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



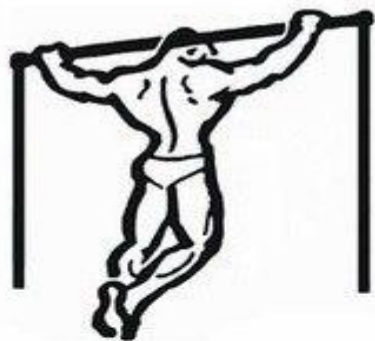
ДВИГАТЬСЯ:

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