

Я за здоровый образ жизни!



**Подготовила: Автайкина Елена
ученица 7 класса
МБОУ «Кишалинская СОШ»**



**Руководитель: учитель ИЗО и
технологии
Лебина Т.И**

Двигательная активность и здоровье человека

- Недостаток движения отрицательно сказывается на здоровье человека.



- Для нормального развития и поддержания здоровья каждый человек должен вести активный образ жизни: заниматься физическим трудом, физкультурой, спортом.



В здоровом теле здоровый дух!



Умелые руки не знают скуки.



Вредные привычки.

Полезные привычки

- Полезные привычки помогают человеку в течении жизни успешно работать, сохранять своё здоровье.



Вредные привычки

- Вредные привычки ведут к потере здоровья, сокращению продолжительности жизни и преждевременной смерти человека.



Вредные привычки: курение табака, употребление алкоголя, наркотических веществ могут привести к наркотической зависимости.



Вывод

Сохранение и поддержание хорошего здоровья должно стать обязанностью каждого гражданина.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.