

*** Здоровый Образ
Жизни**

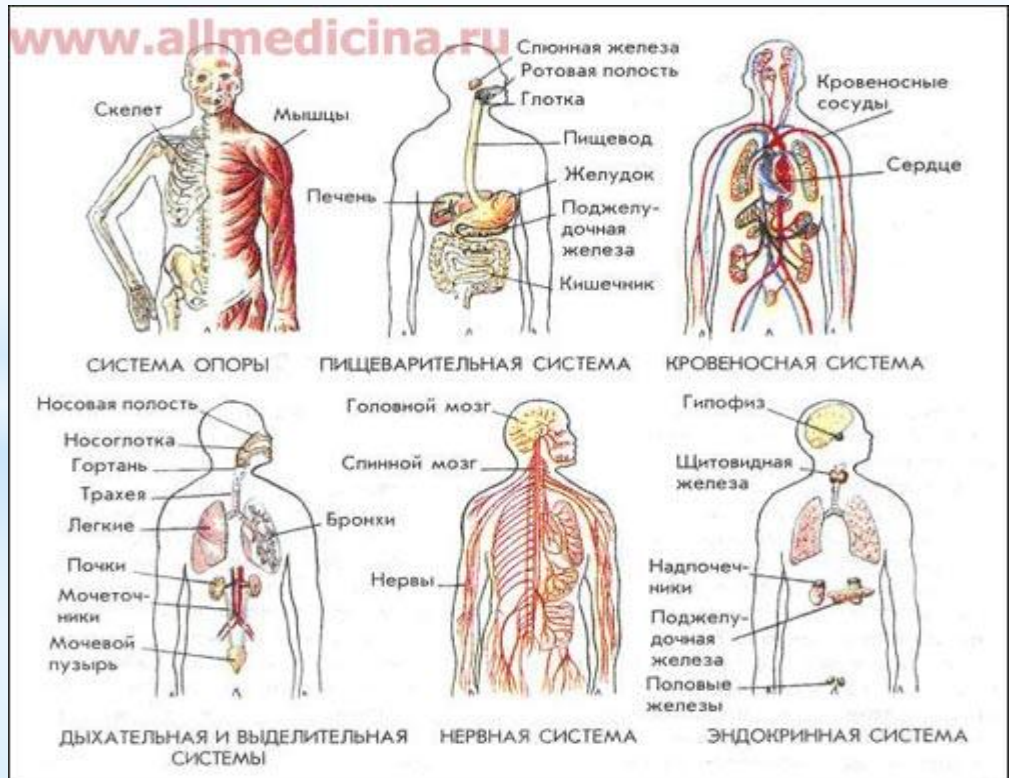
*** Дайте определение
понятиям:**

* Анатомия

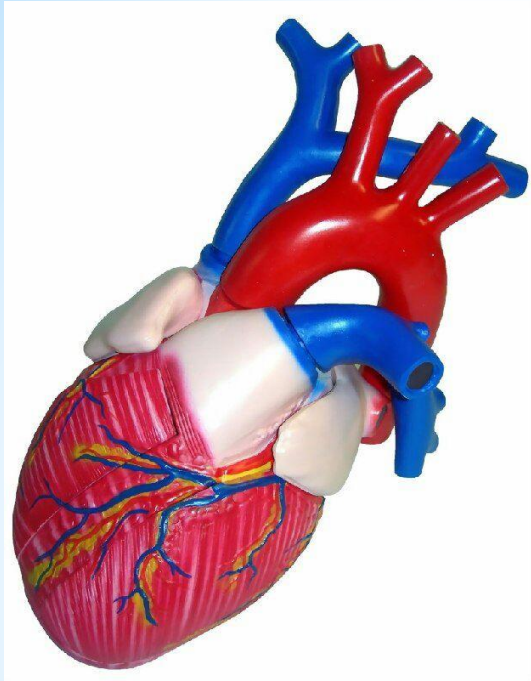
* Физиология

* Гигиена

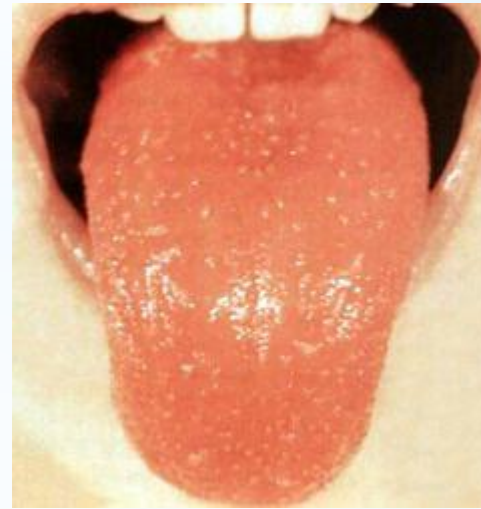
Наш организм - единое целое. И каждая система обеспечивает жизнедеятельность нашего организма, значит, нет главных и нет ненужных, лишних органов.



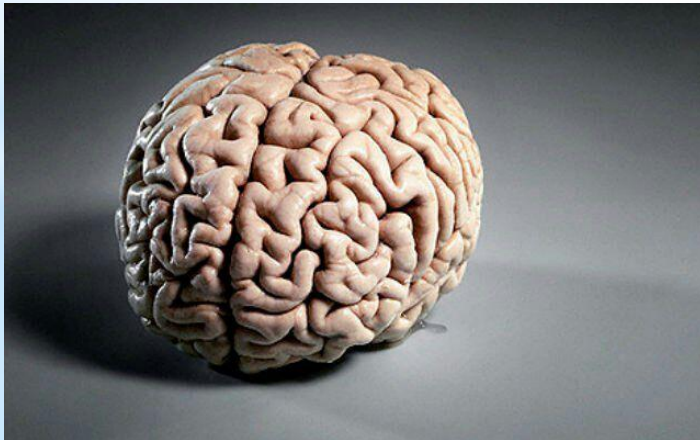
1)



2)



3)

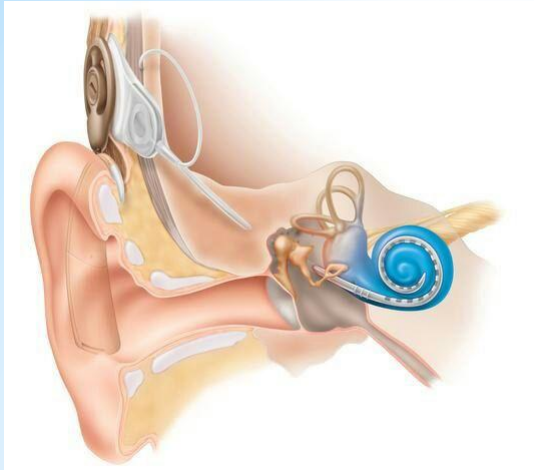


4)

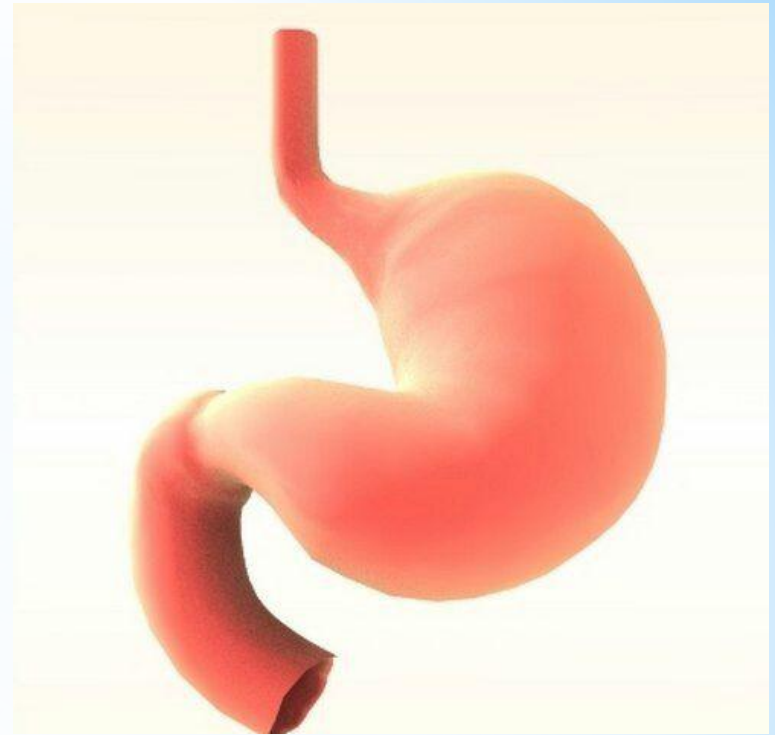


MUSCLEMUSEUM.DEVIANTARTJ.COM RPPX©

5)



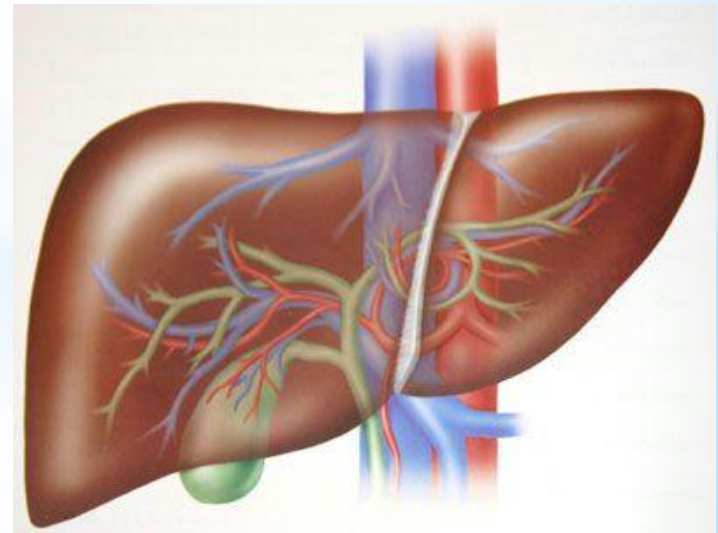
6)



7)



8)



Цените слух,
Цените зрение,
Любите зелень, синеву -
Все, что дано нам во владение
Двумя словами: «Я ЖИВУ»!

* Девиз

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ.

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



ЗОЖ

Каждый день мы говорим и слышим «Здравствуйте», «Как ваше здоровье», «Доброго здоровья», «Будьте здоровы»

А что означают эти выражения?



*** Нужно соединить линиями слова из левого столбика со словами из правого, чтобы получились правила здорового образа жизни.**

Больше	труд и отдых.
Правильно	питайся.
Соблюдай	вредных привычек.
Сочетай	чистоту!
Не заводи	двигайся!

Как вы понимаете правило -
больше двигайся?

Еще один залог здоровья это -
Сочетание труда и отдыха.

Правильное питание. А какое питание можно считать здоровым?

Разнообразное Богатое овощами и фруктами Регулярное Без спешки	Однообразное Богатое сладостями От случая к случаю Второпях
--	--

Следующее правило - ***соблюдай чистоту!***

А что обозначает правило - ***отказ от вредных привычек?***

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готова,
Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу - утром, суп - в обед,
А на ужин - винегрет.

Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.

Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой сладенькой закусишь,
Шоколадом подсластишь,

А потом на целый вечер
К телевизору засядешь
И посмотришь по порядку
Сериалов череду,

То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



CHRISTOPHER PLEDOER



NIMIZ.TV



MedUniver.com
Все по медицине...











сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



длинный день



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

***Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!***