 **Здоровый Образ  
Жизни**

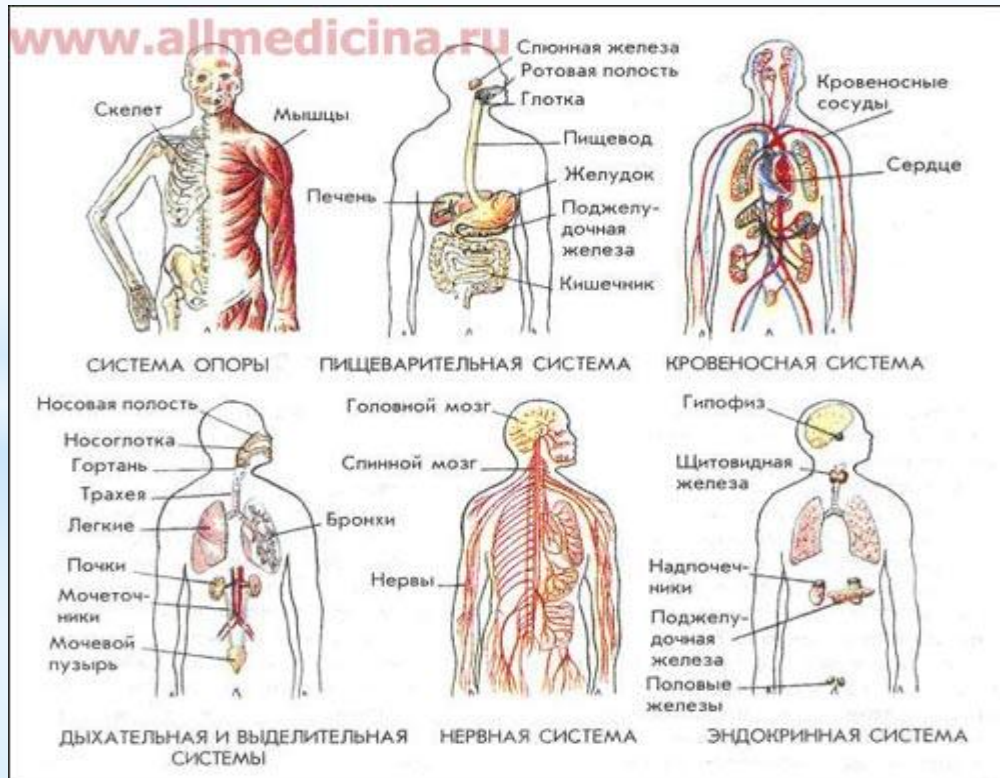
**\* Дайте определение  
понятиям:**

\* Анатомия

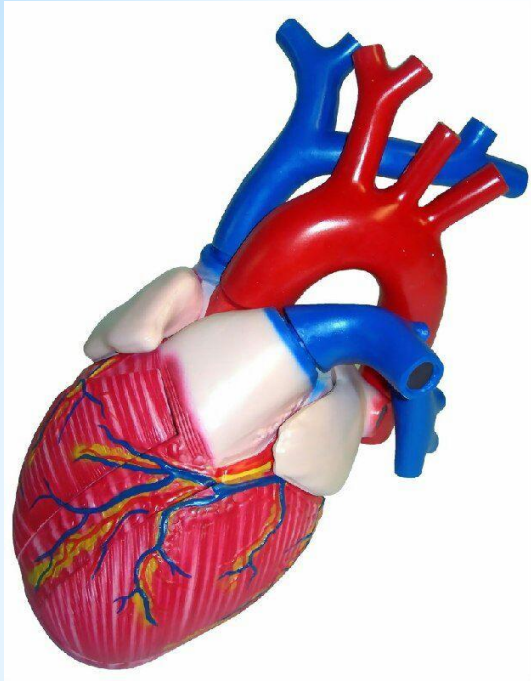
\* Физиология

\* Гигиена

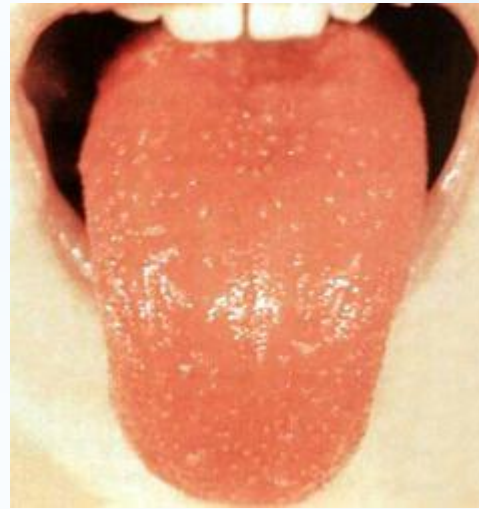
Наш организм - единое целое. И каждая система обеспечивает жизнедеятельность нашего организма, значит, нет главных и нет ненужных, лишних органов.



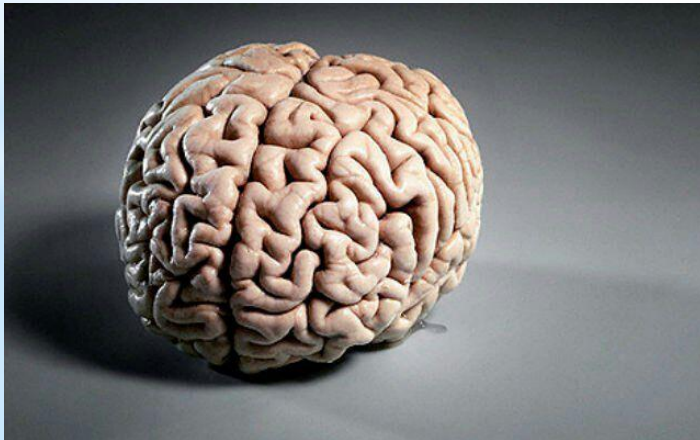
1)



2)



3)

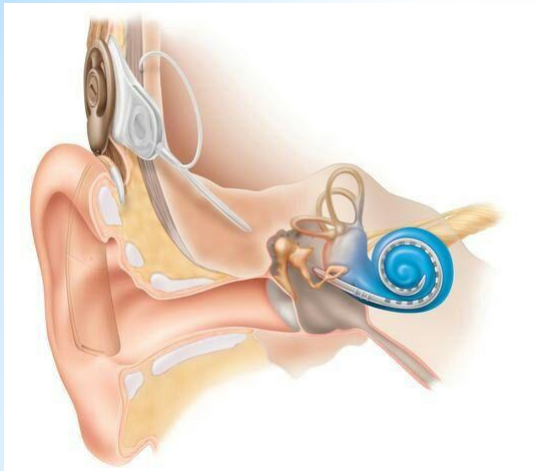


4)

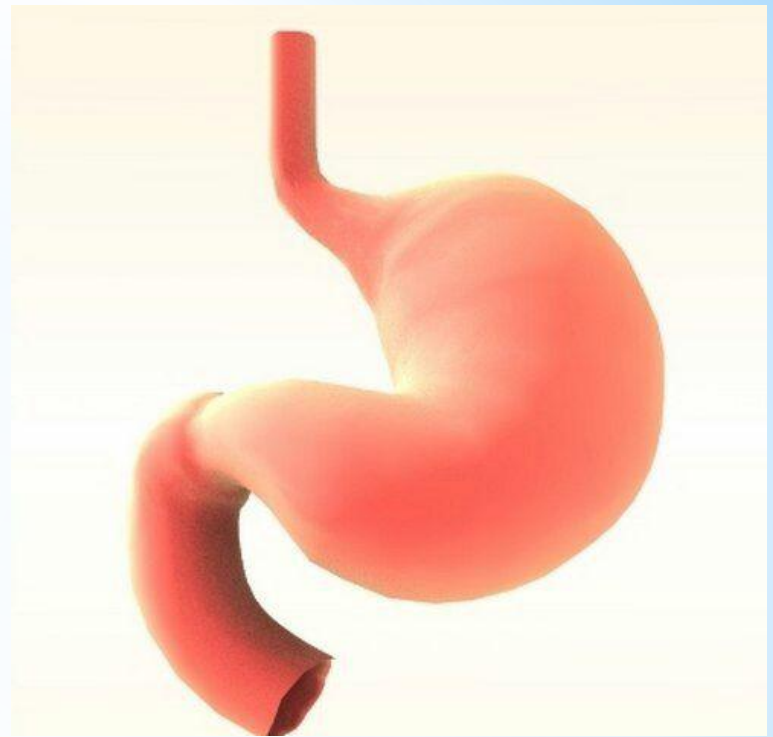


MUSCLEMUSEUM.DEVIANTART.COM RPPX©

5)



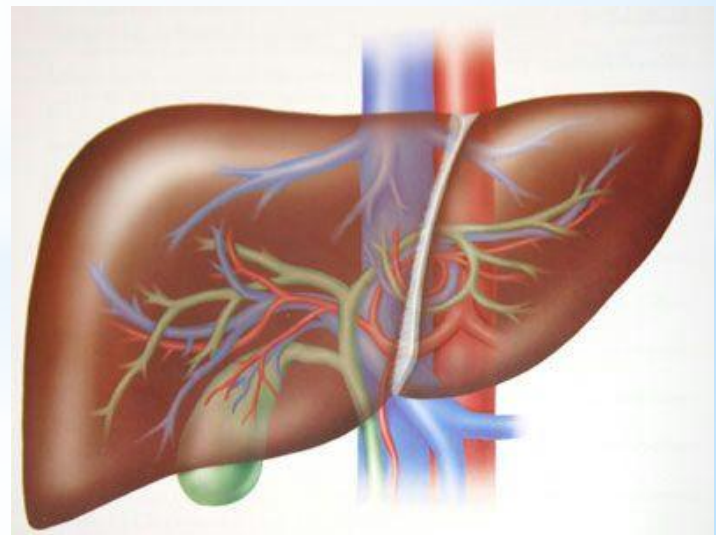
6)



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.**

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

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!***