



**ВЫБИРАЕМ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Выполнил: 7в класс.

Классный руководитель: Дараа А.А.

Здоровье

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.



Стихотворение о здоровье

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом
заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни
злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и
красивы
Тогда года нам будут не беда!



ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ**

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**ОПТИМУМ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ**

**СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БЫТОМ, УЧЕБОЙ,
РАБОТОЙ**

Точка зрения детей: здоровье – это

- сила,
- ум,
- красота,
- то, что нужно беречь,
- самое большое богатство,
- «здоров будешь – все добудешь».



Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек
- занятие физическими упражнениями



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Успех

Сила

Позитив

Спорт

Красота



Здоровье

Веселье

Энергичность

Вдохновение

Счастье

Мы - за здоровье,
Мы - за счастье,
Мы - против
боли и несчастья!
За трезвый разум,
За ясность мысли,
За детство,
юность, за радость
жизни!





Мы – новое поколение

Мы за здоровый образ жизни !!!



«День здоровья»









Чтим традиции своего народа



Девочки-чемпионки 7в класса по вольной борьбе.

Тренеры - Достай Виктор Монгушович, Донгак Шолбан Васильевич



Д. Лагба-Сурун



Б. Алдын-Сай



И. Чаялга

Конные скачки



Чулдум Найыр (ученик
7в класса)- призер конных скачек
Овюрского кожууна









ТВОЯ ЖИЗНЬ- ТВОЙ ВЫБОР

*«Здоровый человек – самое драгоценное
произведение природы»*



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.