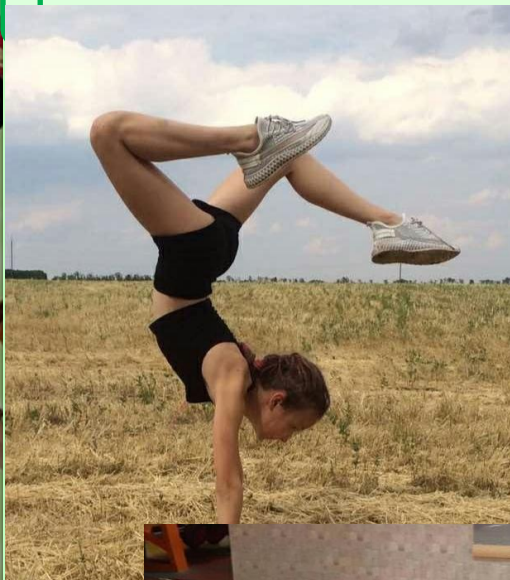
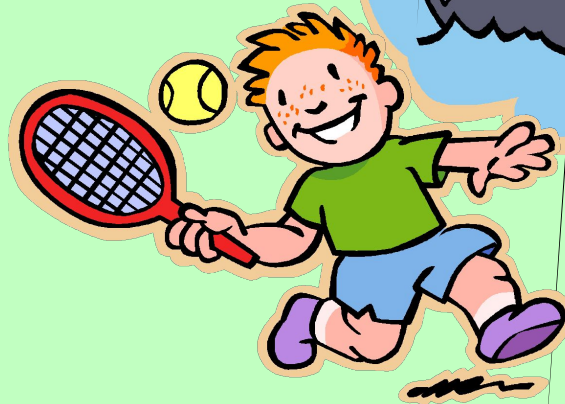
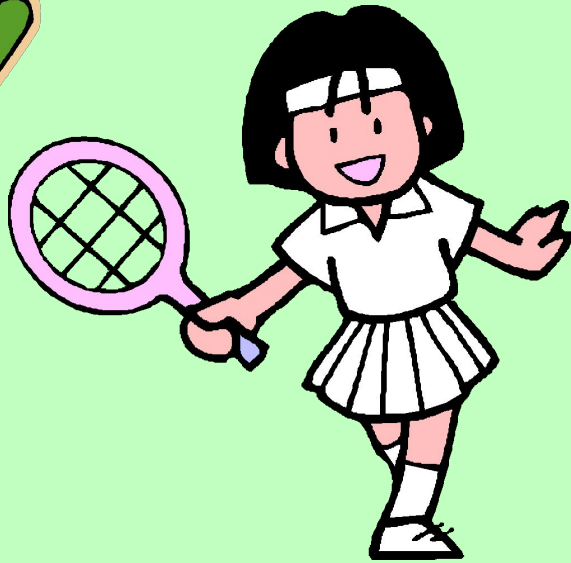


Учащиеся 6-Б класса за здоровый образ



Правила здорового образа жизни

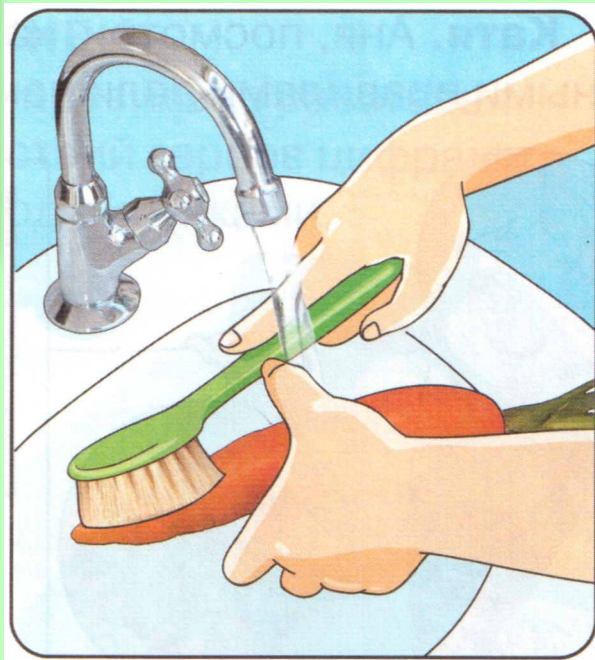
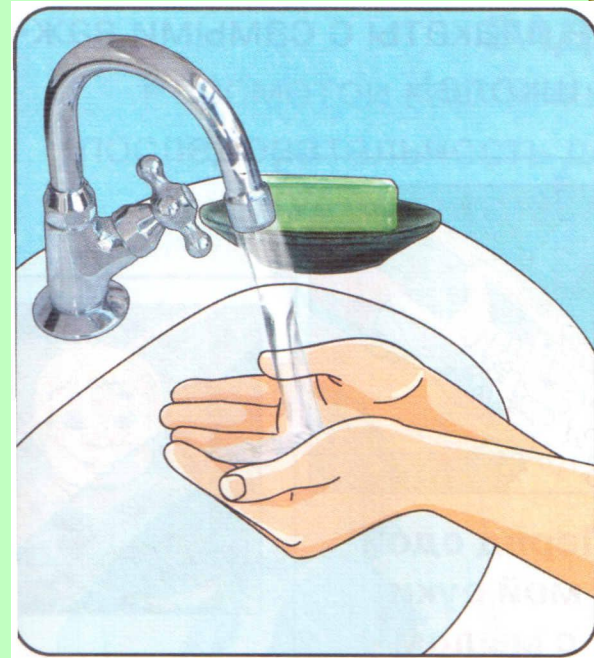


2. Правильное питание — основа здорового образа жизни

*Будешь правильно
питаться – со здоровьем
будешь знаться!*



3 Личная гигиена



4. *Закаливание*



Закаливание – получение организмом стойкости для сопротивления болезням. Обтирание, обливание, загорание, прогулки, принятие контрастного душа, купание в водоеме, босохождение

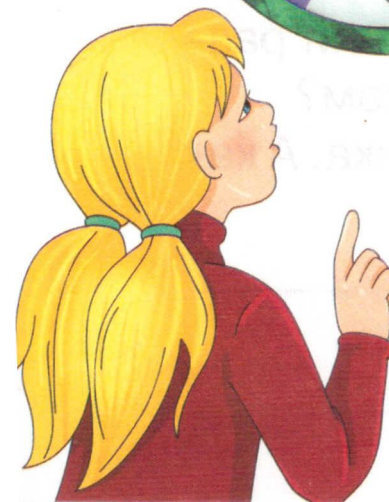
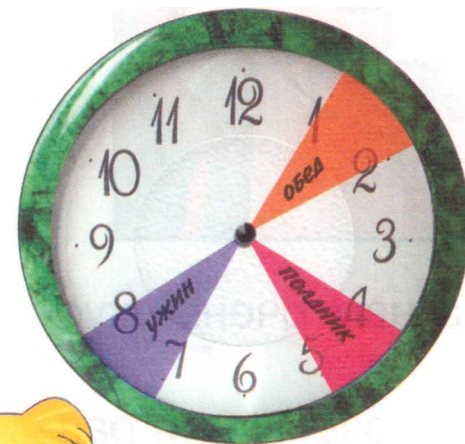
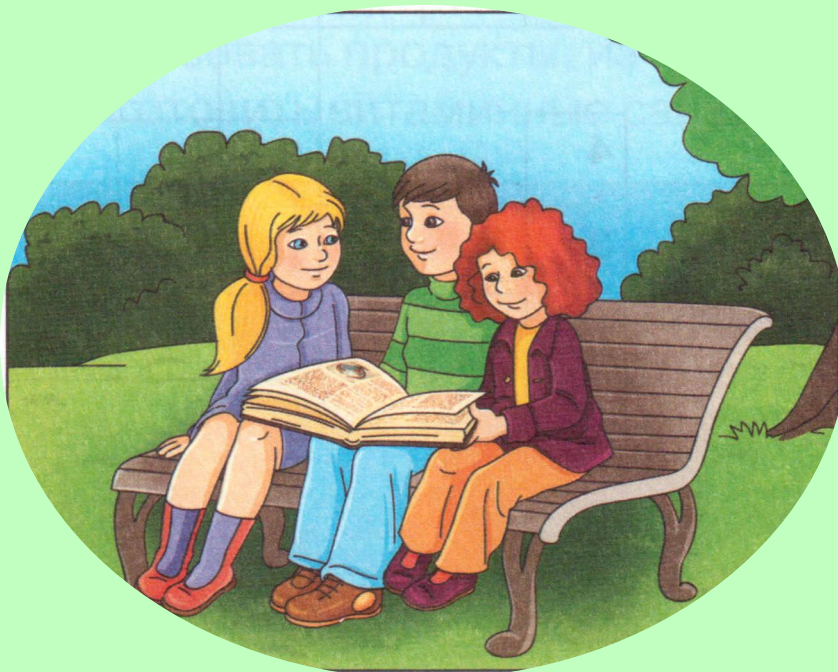
***Крепким стать нельзя мгновенно!
Закаляйтесь постепенно!***



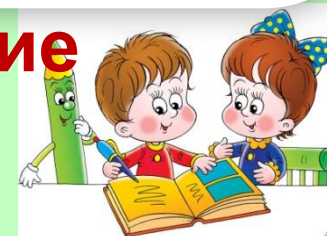
5. Отказ от вредных привычек



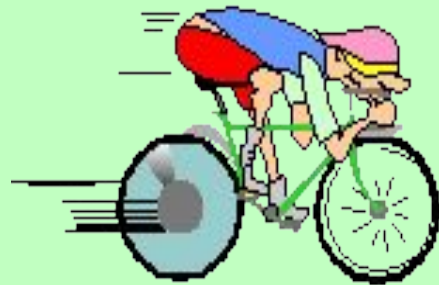
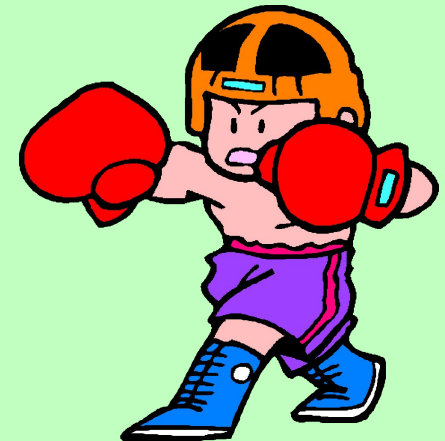
6. Режим дня



Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.



7. Физкультура и спорт продлевают жизнь



8. Полноценный сон



9. Положительные эмоции

**ЗДОРОВЬЕ – ЦАРСТВО СМЕХА,
САМ СМЕХ – ТРОПА К УСПЕХУ,
И ВСЁ НАМ УДАЕТСЯ,
КОГДА ДУША СМЕЕТСЯ!**



10. Доброжелательное отношение к окружающим людям, обществу, природе



Здоровье - это ?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
- Здоровье – это долгая



• Желаю всем:

Никогда ничем не болеть;
Правильно всегда питаться,
Спортом только заниматься;
И чтоб здоровье сохранить,
Вести всегда здоровый образ жизни!

**Сделайте ,ребята, правильный
выбор и войдете во взрослую жизнь
здоровыми, жизнерадостными,
доброжелательными людьми,
уверенными в своих силах.**



**Спасибо
за
внимание**

