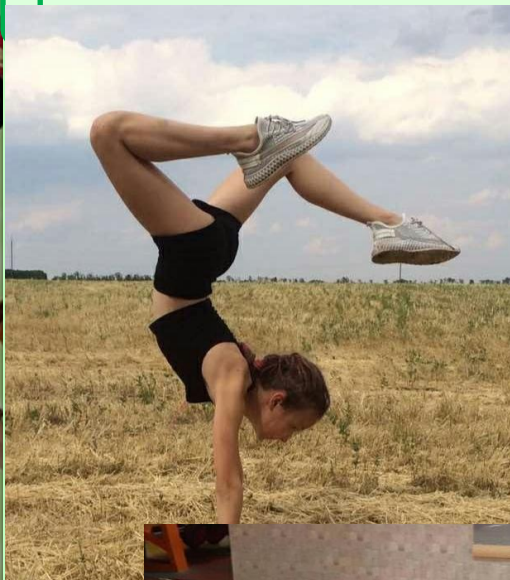
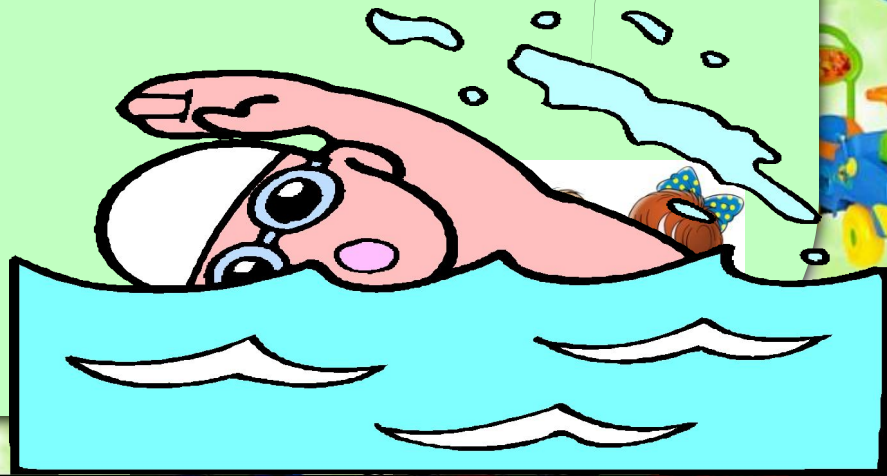
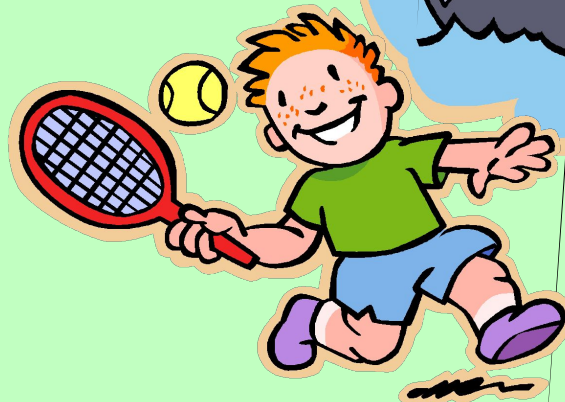
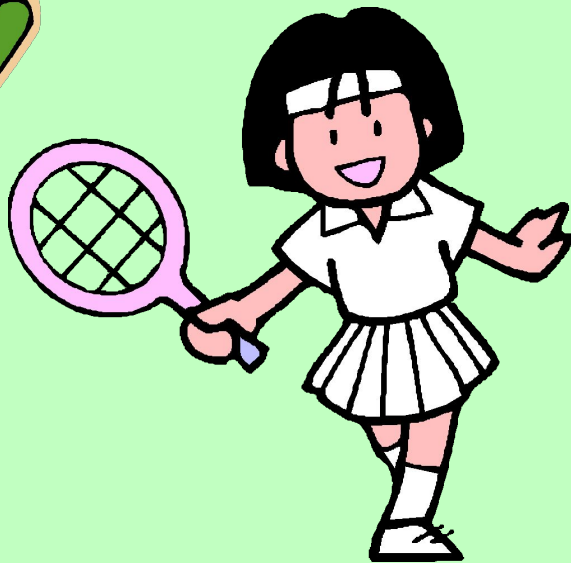


# Учащиеся 6-Б класса за здоровый образ



# Правила здорового образа жизни



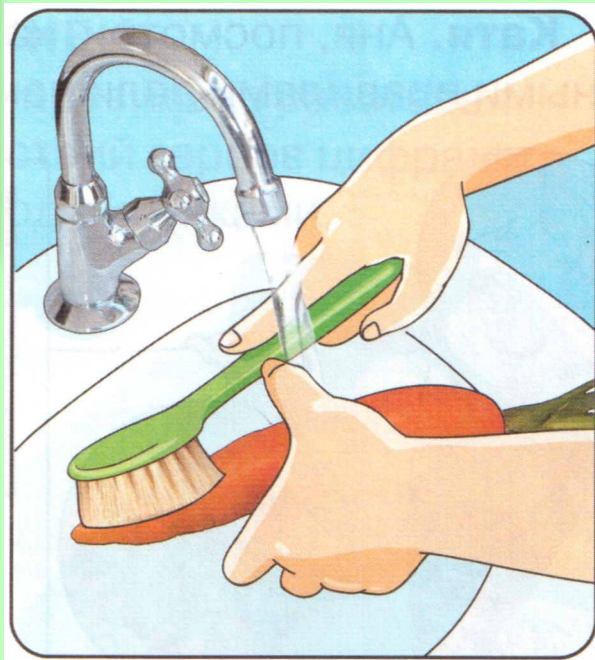
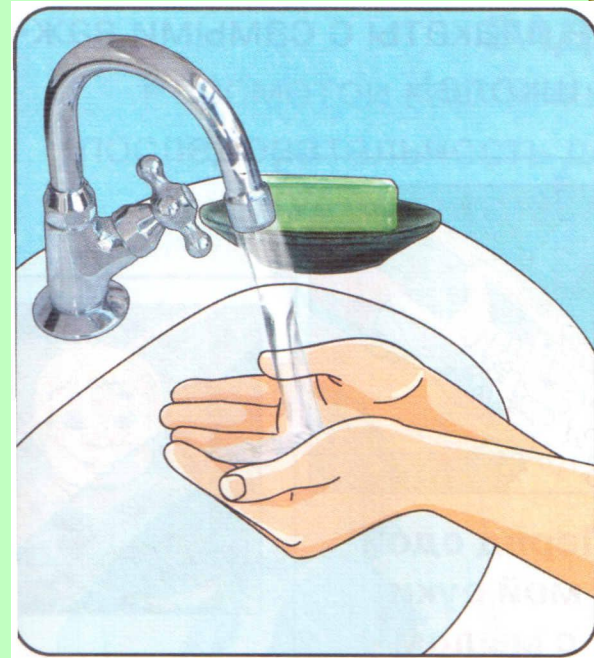


## **2. Правильное питание — основа здорового образа жизни**

*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!***

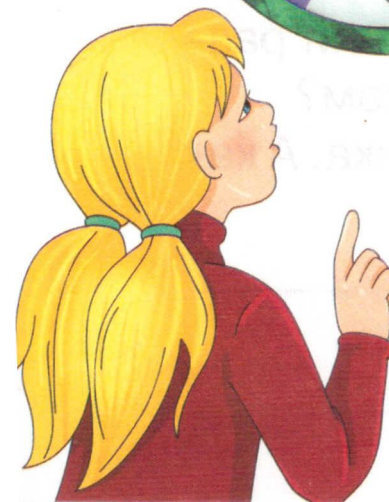
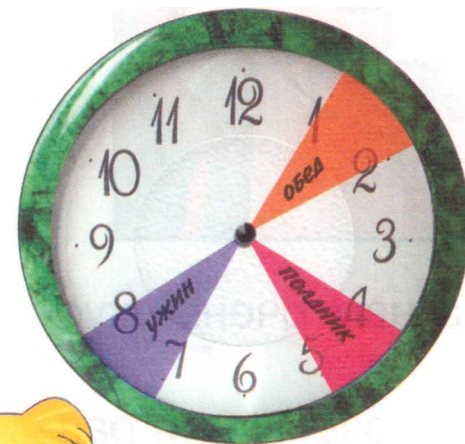
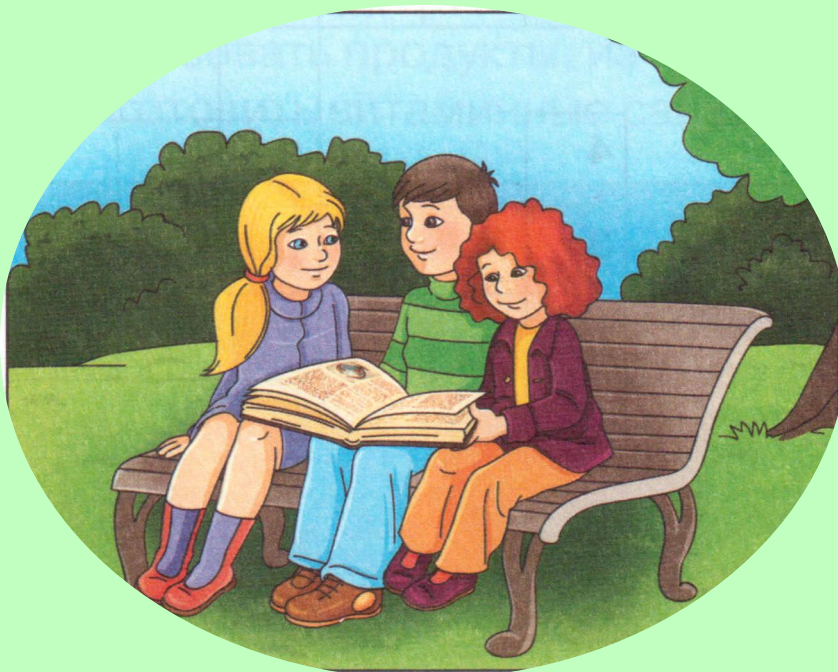


# 5. Отказ от вредных привычек

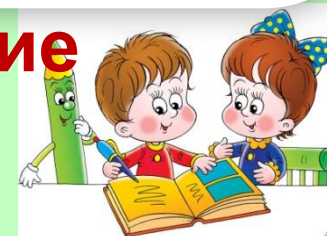




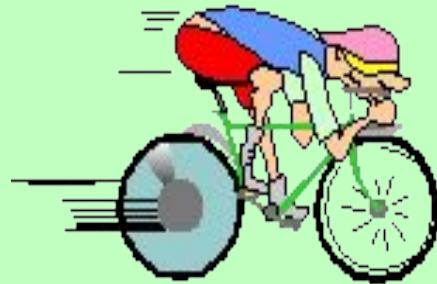
## 6. Режим дня



**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!**



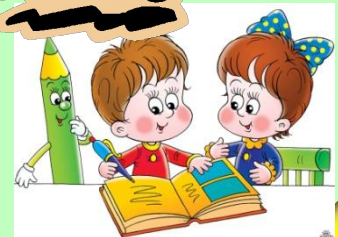


# 10. Доброжелательное отношение к окружающим людям, обществу, природе



# 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**

