

# Что же такое «Здоровый образ жизни?»»



Ребята, а кто из вас скажет, что такое ЗОЖ? Из чего он состоит?



# Продолжите пословицы

В здоровом теле - .....

Здоровье всего.....

Здоров будешь - всё.....



Так вот, здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения включает в себя:

- двигательную активность
- правильное питание
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь к близким.



# 1. Двигательная активность



## 2. Правильное питание



# 3. Личная гигиена



## 4. Закаливание



# 5. Искоренение вредных привычек



## Вредные продукты питания



## 6. Любовь к близким



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПОЛНОЦЕННЫЙ  
СОН, ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ,  
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



# Занимательные загадки

Очень яркая девица Летом прячется в темнице.  
Любят зайчики и детки  
В свежем виде и в котлетках.  
Эта рыжая плутовка  
Называется. . . .

Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело...

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то...

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие...

Спасибо за внимание!