

Что же такое «Здоровый образ жизни?»



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



Продолжите пословицы

В здоровом теле -

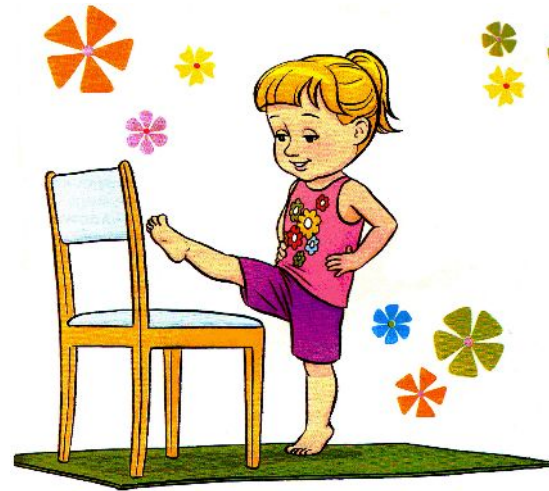
Здоровье всего.....

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!