

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ-  
ЭТО КРУТО!**

*Здоровый образ жизни - выбор молодых*



*ЖИВИ АКТИВНО*

*ЖИВИ ЯРКО*

*ЖИВИ со СПОРТОМ*





# ВИКТОРИНА

1. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?





\*2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?



\*3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?



\*4. Верно ли, что от курения  
ежегодно погибает более 10 000  
человек?





\*5. Правда ли, что съев банан поднимается настроение?





\* 6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?



\*7. Правда ли, что есть безвредные наркотики?





\* 8. Отказаться от курения легко?



\*9. Правда ли, что молоко полезнее  
йогурта?





\* 10. Взрослые чаще, чем дети,  
ломают ноги?



\* 11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?





\* 12. Правда ли, что летом можно  
запасть витаминами на целый  
год?



\* 13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?



\*14. Правда ли, что ежедневно  
надо выпить 2 стакана молока?





15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

А ведь можно предотвратить заболевания намного раньше только подумав о себе и своих близких.



**Умею, думать, умею рассуждать,  
Что полезно буду выбирать.**

**Полезные привычки**



**Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.**

**Вредные привычки**



**Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.**

**НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**КУРЕНИЕ**



**АЛКОГОЛЬ**



**НАРКОТИКИ**

**ЗДОРОВЬЕ** - это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.





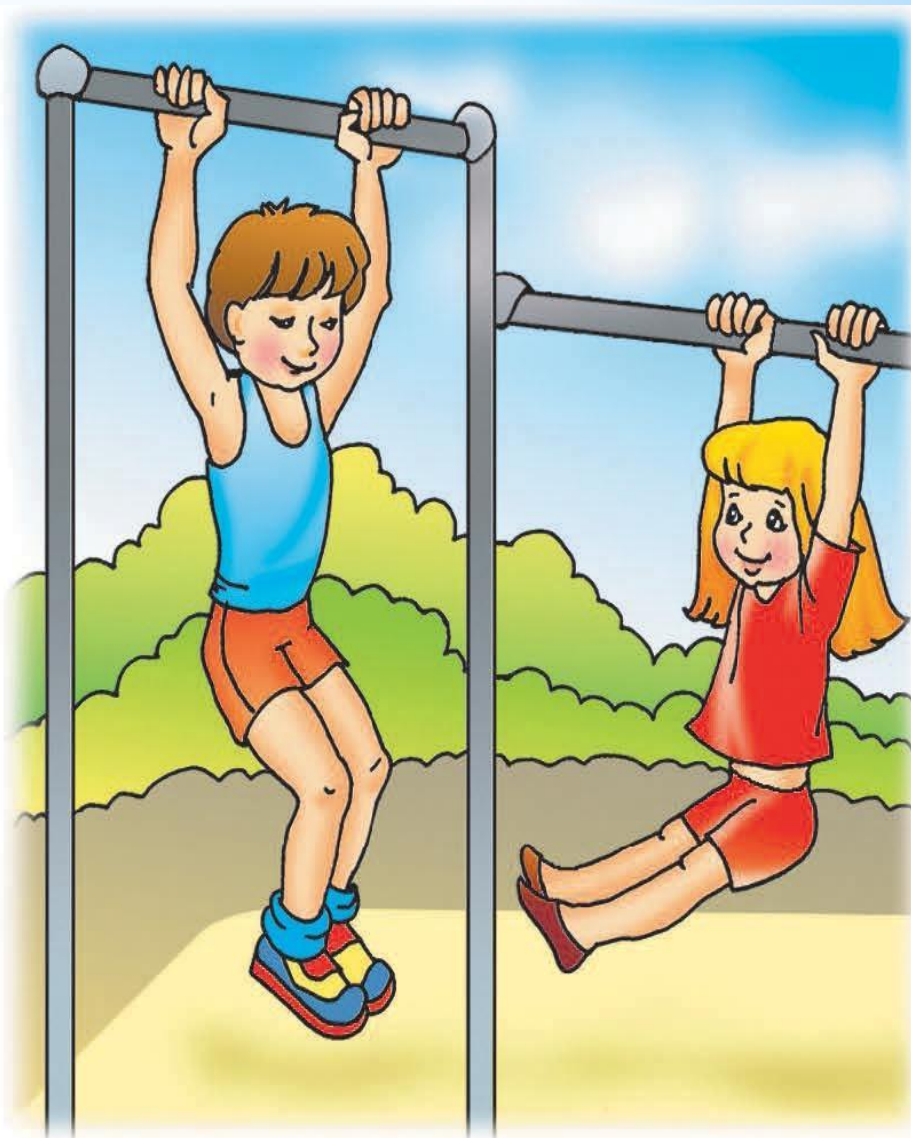
# ЧТО ТАИТ В СЕБЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Стиль жизни, направленный на укрепление организма, профилактику заболеваний, поддержание хорошего самочувствия и позитивного настроения, принято называть здоровым.

На самом деле, нельзя чётко и лаконично ответить ребёнку, что же такое здоровый образ жизни, поскольку это комплексное понятие включает в себя множество важных составляющих:



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** - занятия спортом,  
пешие прогулки, зарядка по утрам.





**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** - сбалансированный ежедневный рацион, состоящий из полезных продуктов, богатых витаминами и микроэлементами.





# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ - умывание, регулярные банные процедуры.



# РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ -

здоровый сон,  
время для активности,  
интеллектуальных занятий и отдыха.





# ЗДОРОВЫЕ НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ -

понимание печальных последствий курения,  
алкоголизма и других вредных привычек.





# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ -

позитивные эмоции и душевное равновесие,  
а также отсутствие стрессовых факторов и депрессивных мыслей.



Разбив сложное для юного непоседы понятие на составляющие, можно легко и доступно объяснить ему важность правильных привычек и сформировать представление о здоровье, дисциплине и режиме.





\* Мультфильм о пользе Здорового Образа Жизни

