

**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

