

Тема проекта:

**«Здоровый образ жизни- основа  
укрепления и сохранение личного  
здоровья»**



Выполнил:

---

**Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.**



**Основы здорового образа жизни школьников**

**Правильное питание**

**Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.**

**Режим сна.**

**Физическая нагрузка.**

**Закаливание.**

**Личная гигиена.**

## Правильное питание



**Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.**

**Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.**

# Режим труда (учебной деятельности) и отдыха



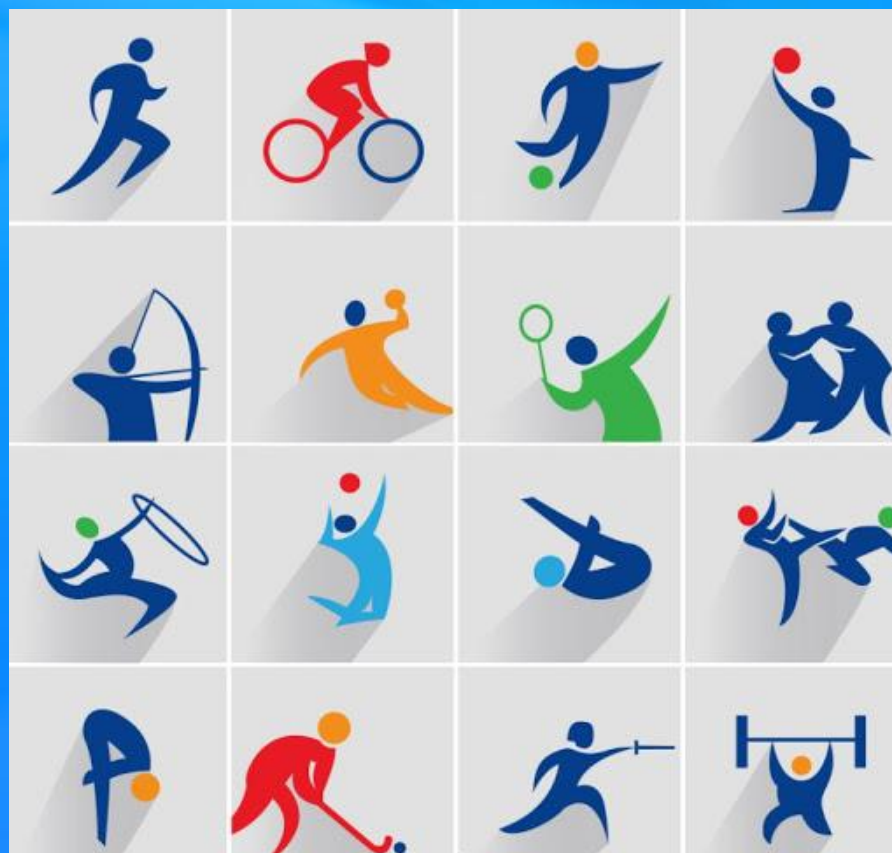
Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни.

## Режим сна



**Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.**

# Занимайтесь спортом.



Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма.

# Закаляйтесь



**Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.**



# Личная гигиена



Правила личной гигиены — это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний.

# Профилактика вредных привычек



Чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

- распределением свободного времени подростка;
- пропагандой здорового образа жизни;
- положительным примером окружающих.

Все знают, что такое здоровый образ жизни, его составляющие, но очень мало детей, которые его соблюдают.

Для пропаганды здорового образа жизни были разработаны буклеты по пропаганде здорового образа жизни.

	<p>Наша жизнь, как дорога много встреч на пути. Не прощая ошибок, жизнь, как птица, летит. Надо сделать свой выбор, сам дорогу найди. Даже если ты молод, выбор ждет впереди.</p>	<p>Молодёжь Перевоза за з образ жизни! "Здоровые мы здоровая Росси Твоя жизнь зависит только от тебя...</p> 
---	---	--



**Спасибо за внимание!**