



**ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Выполнил: 7в класс.**

**Классный руководитель: Дараа А.А.**

# Здоровье

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.



# Стихотворение о здоровье

Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом  
заниматься,  
И закалятся, и с зарядкою дружить.  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор!  
Не нужно ни курить, ни пить, ни  
злиться,  
Улыбкой победить любой укор.  
Здоровый образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.  
Давайте вместе будем сильны и  
красивы  
Тогда года нам будут не беда!



# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА**

**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ  
ПИТАНИЕ**

**МАКСИМАЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА  
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

**ОПТИМУМ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ  
НАГРУЗКИ**

**СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БЫТОМ, УЧЕБОЙ,  
РАБОТОЙ**

# Точка зрения детей: здоровье – это

- сила,
- ум,
- красота,
- то, что нужно беречь,
- самое большое богатство,
- «здоров будешь – все добудешь».



# ***Здоровый образ жизни школьника включает:***

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек
- занятие физическими упражнениями



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# **Правила здорового образа жизни**

# ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



ЗОЖ

Мы - за здоровье,  
Мы - за счастье,  
Мы - против  
боли и несчастья!  
За трезвый разум,  
За ясность мысли,  
За детство,  
юность, за радость  
жизни!







**Мы – новое поколение**

**Мы за здоровый образ жизни !!!**



# «День здоровья»









# Чтим традиции своего народа



# Девочки-чемпионки 7в класса по вольной борьбе.

Тренеры - Достай Виктор Монгушович, Донгак Шолбан Васильевич



Д. Лагба-Сурун



Б. Алдын-Сай



И. Чаялга

# Конные скачки



Чулдум Найыр (ученик  
7в класса)- призер конных скачек  
Овюрского кожууна











# ТВОЯ ЖИЗНЬ- ТВОЙ ВЫБОР

*«Здоровый человек – самое драгоценное  
произведение природы»*





Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.