



Наш выбор - здоровье и жизнь



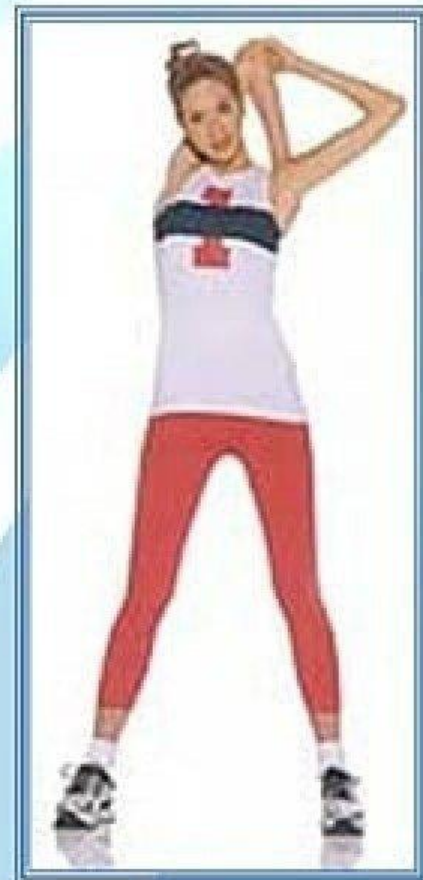
Здоровье – это бесценный дар,
который преподносит человеку
природа. Без него очень трудно
сделать жизнь интересной и
счастливой. Но как часто мы
растрачиваем этот дар попусту,
забывая, что потерять здоровье
легко, а вот вернуть его очень и
очень трудно.



Берегите здоровье!

Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?**
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на свежем воздухе?**



Здоровый образ жизни - это мой выбор!



*Ежедневная двигательная
активность*



Увлекательная прогулка



Полноценный сон

*Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму - подзарядка!
Так же нужно закаляться*

*На прогулку выходить
Свежим воздухом дышать
Кушать овощи и фрукты
Вот те добрые советы
Как здоровье сохранить!*



Правильное питание

Жизнерадостный настрой



Сделай правильный выбор, выбери правильный путь...



⚽ Спорт – это жизнь.
Это легкость
движенья.



Спорт вызывает у
всех уважение.



Спорт продвигает
всех вверх и вперед.





Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание



своего здоровья.

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

МОЙ ВЫБОР



Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни.



МОЛОДЕЖЬ
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Жизнь без пива - больше позитива



**Нету больше
примитива, чем тянуть
в подъезде пиво!**

**От бутылочки пивка
превратишься в
старика!**



Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом.



Правила здорового образа жизни

Соблюдение режима дня.



Закаливание.



Мы выбираем
ЖИЗНЬ!



Отказ от вредных привычек.

Пирамида здорового питания



Правильное питание.



Выполнение
правил гигиены.



Двигательный режим
на свежем воздухе.

Быть здоровым-это модно!



- Здоровый образ жизни
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни
Удача и успех.
Здоровый образ жизни
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни
Моя это судьба.

«Мое здоровье в моих руках»

Здоровый
Образ
Жизни

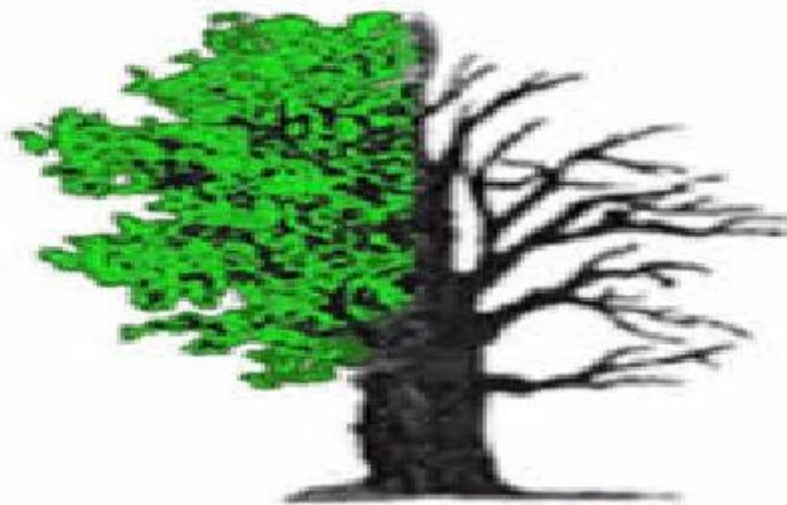


www.murtime.ru



ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ**

* Мы за здоровый образ жизни!

