

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Выполнил:

ученик 3Б класса  
средней школы №24

Мухортов Иван



## **ЦЕЛЬ:**

***Познакомить слушателя со здоровым образом жизни***

## **ЗАДАЧИ:**

- 1. Дать определение здоровью;***
- 2. Рассказать об основных правилах здорового образа жизни;***
- 3. Рассказать о вредных привычках.***

# ЗДОРОВЬЕ



**Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.**



# СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



*Чтобы быть  
здоровым,  
нужно  
соблюдать  
чистоту и  
гигиену*



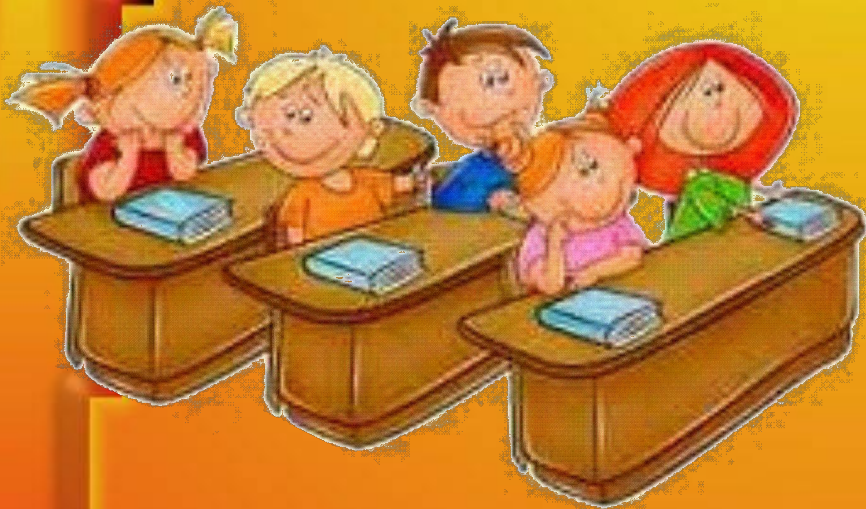


# ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

*Основа сбалансированного и полноценного питания:*



# СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ



*Долго живет тот, кто  
много и хорошо работает.*

*Для сохранения и укрепления  
здоровья человеку необходим  
и отдых, который снимает  
устомление и  
восстанавливает  
работоспособность.*





# БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



*Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.*



# НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!







**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**