



26 мая - 26 июня 2020 года

Антинаркотический месячник

«Вместе против наркотиков»



Сохрани будущее! Прими участие!

Викторина для детей

«Здоровье это здорово!»

**ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ!!!**

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



* ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Здоровый образ жизни - это мой выбор!



*Ежедневная двигательная
активность*

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



Увлекательная прогулка

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



Полноценный сон



Правильное питание

Жизнерадостный настрой



● **Что необходимо делать,
чтобы не заболеть?**



Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание.



В каком возрасте полезно заниматься физической культурой?



В любом возрасте



**В какое время года
лучше всего начинать
закаляться?**



ЛЕТОМ

Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



**Листья какого растения
используют при ушибе и
кровотечении?**



Лопух, подорожник



Кто такие «моржи»?



© Виталий Горшков / vitaly-gorshkov.livejournal.com

Люди, купающиеся зимой в проруби.



Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?



Малина, лимон, чеснок, липа

Правильный ответ

- Малина, лимон, чеснок,
липа.



Сок этого растения используют вместо йода?



Чистотел





**Спасибо
за
внимание!**