



«Здоровье – бесценное богатство!»

**Положительные
эмоции**

**Физическая
культура,
спорт,
движение,
закаливание**

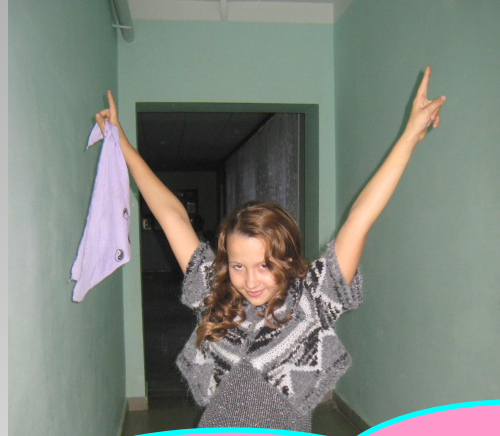
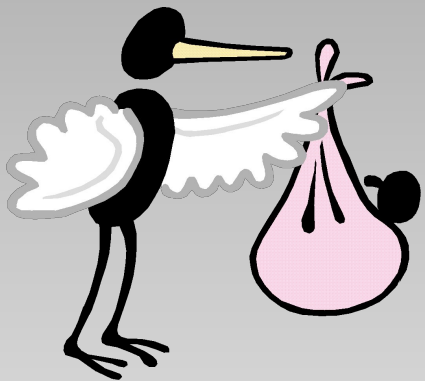
**Рациональное,
полезное,
витаминное
питание**

**Здоровый
образ
жизни**

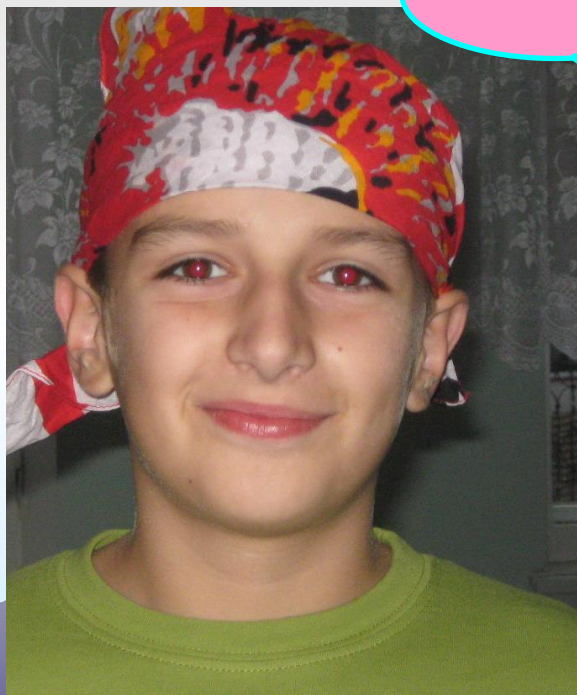
**Отказ от
вредных
привычек
(алкоголь,
курение,
наркотики)**

**Личная
гигиена,
эстетика труда
и отдыха**

**Экологически-
осознанное
поведение**



Не хмурься, не печалься! Улыбнись
скорее! Когда ты счастлив, то мир
вокруг тебя светлей и радостней.
Улыбка - радуга здоровья!



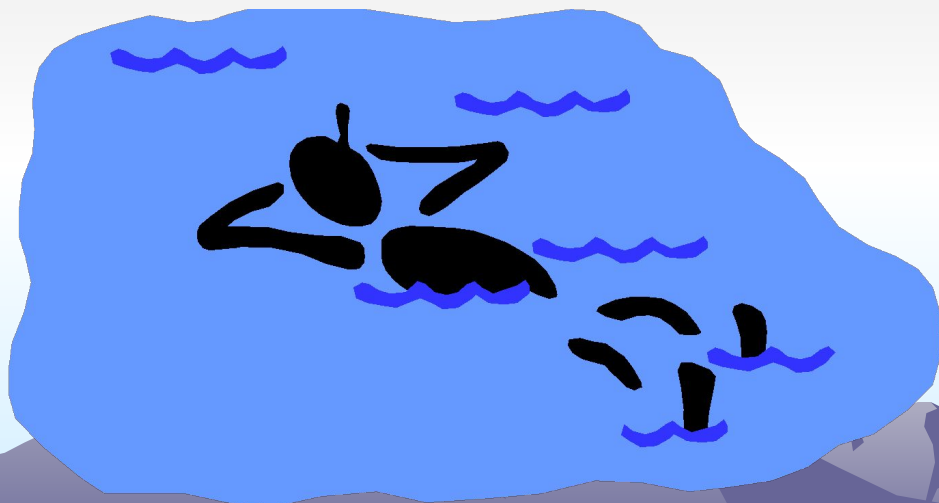



От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться, ползти, идти, лететь... Движение – это сила! А сила это жизнь!



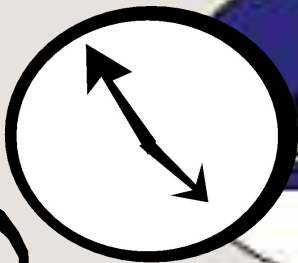


Если хочешь быть здоров -
закаляйся! Водой холодной
обливайся, если хочешь
быть здоров!





Жить по часам это
вовсе неплохо.
Хуже намного зевать и
охать.
Всеми режим дня
соблюдается!
Каждый здоровым быть
старается!





А свежая пицца - здоровья залог! Ты помни всегда этот жизни урок!



«Куда не проходит солнечный луч, туда часто заходит врач»

итальянская поговорка

Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. В 1 м^3 воздуха класса до начала занятий 2600 микробов, а концу занятий – 13500. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.

Для организма вреден воздух душных помещений: в нем много ядовитых газов – аммиака, сероводорода, углекислого газа. Нужно следить за чистотой воздуха помещения



- Как следить за чистотой воздуха в помещениях?

Проветривать комнаты

Проводить влажную уборку

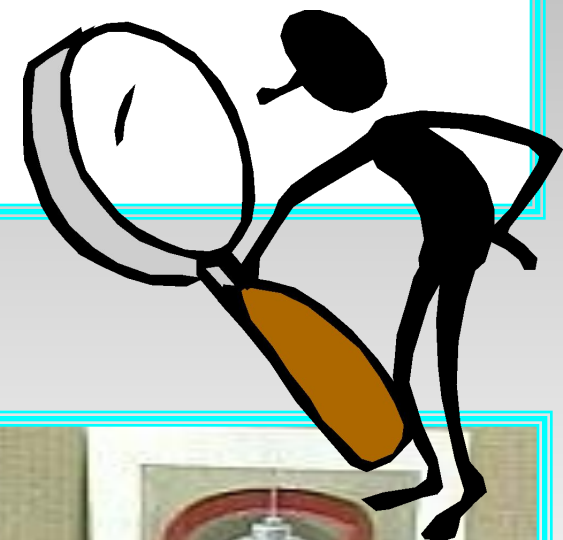
Озеленять жилые помещения



Знает ведь и стар и млад,
что куренье это яд. Осознай
ты этот вред, сигарете скажи
- НЕТ!




Не пейте, не
курите! Иначе сами
такими станете!



Минздрав предупреждает !!!

Ежегодно в мире умирают 400000 человек от последствия курения
Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы

Сохрани здоровье!



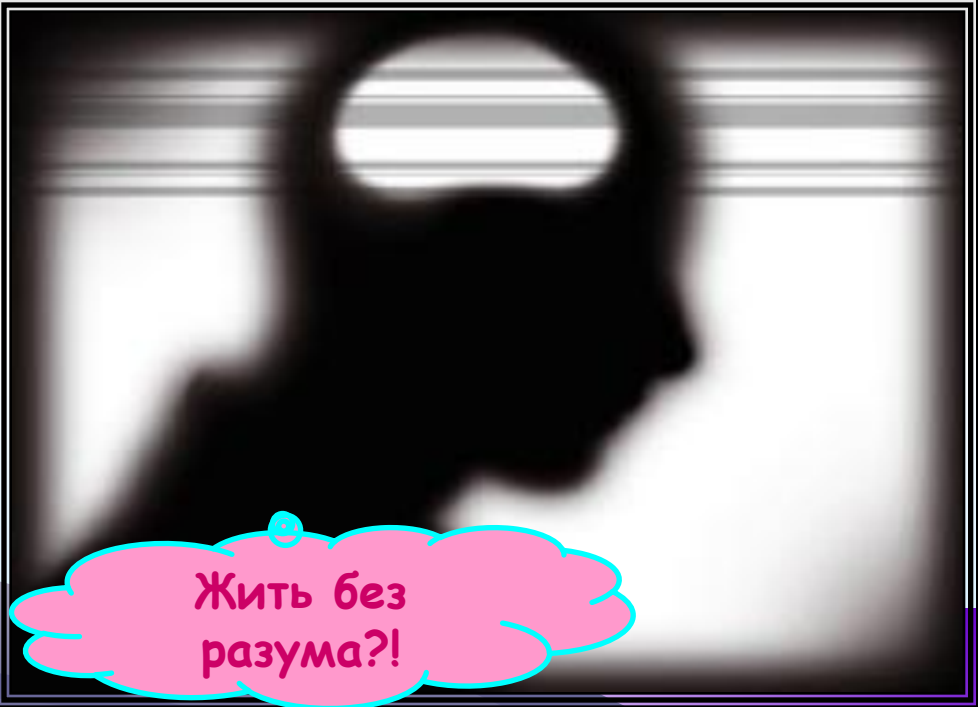
Жить без
чувств?!



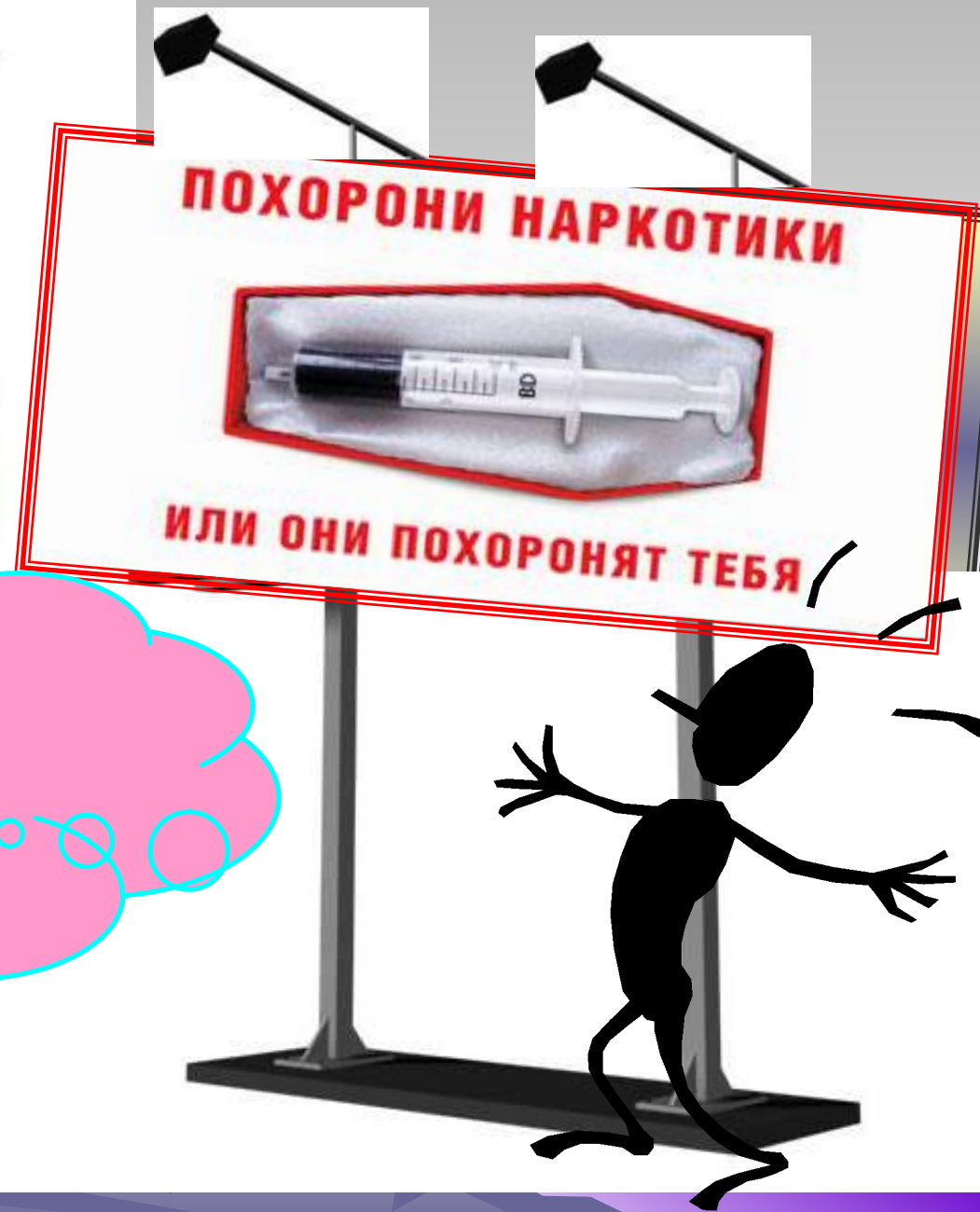
Жить без будущего?!



С наркотиками это
ВОЗМОЖНО...



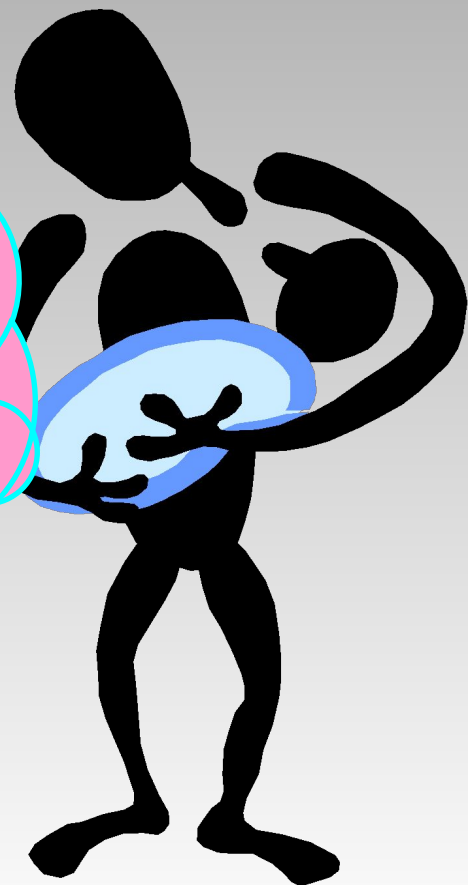
Жить без
разума?!



Много в жизни радостей.
Много же и гадостей.
Опасайся с ними встреч!
Должен ты себя беречь!



Помни,
малыш, с
самых первых
дней - здоровье
на свете всего
важней!





Быть красивым - круто и клёво!
В моде стало спортивное тело!
Чтобы было оно здорово,
Принимайся скорее за дело!

Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать счастливым,
Продли движением свой век!





На докторов надейся, но сам не оплошай! И за здоровье бейся, как жить - ты сам решишь!



Мы за здоровый образ жизни !!!



Автор: Абдышева Надежда Ивановна
классный руководитель 5 класса

