

# МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



МОУ СОШ села КОНЬ-КОЛОДЕЗЬ  
Учитель ФК : Войнова Н.В.

# Содержание

- ▣ **Здоровье.**
- ▣ **Физическая культура.**
- ▣ **Правильное питание.**
- ▣ **Режим дня и личная гигиена.**
- ▣ **Вредные привычки.**

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

ЭКОЛОГИЯ

ЗДОРОВЬЕ

ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА

ПИТАНИЕ

ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ

# Физическое здоровье

Двигательная активность

Рациональное питание

Закаливание

Личная гигиена

Умение отдыхать

Отказ от вредных привычек



# Правильное питание

- Употребляйте разнообразные продукты питания.
- Употребляйте крупы, фрукты и овощи.
- Поддерживайте вес в норме.
- Питайтесь регулярно.
- Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания.
- Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания.
- Выясните, каков ваш реальный рацион.
- Вносите изменения в диету постепенно.
- Помните, пища не может быть хорошей или

# ***Личная гигиена и режим дня***

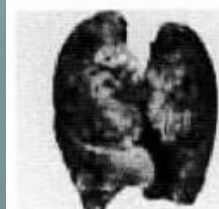


# Вредные привычки

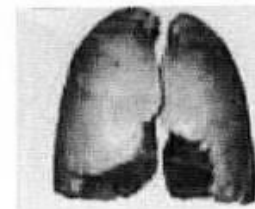
АЛКОГОЛИЗМ -  
ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



Легкие  
курильщика



Легкие  
человека  
не  
курящего

- «Трудно себе представить то благотворное влияние, которое произошло бы во всей жизни людей, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом»

*Л.Н.Толстой*





**Дорогие ребята, в нашем селе и районе созданы прекрасные возможности для занятий спортом.**



# ЖАПРАМ ВАМ ЦАЙТИ ЗНАЧТВА ПО ДУШЕ! КРЕТКОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХИ

