

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

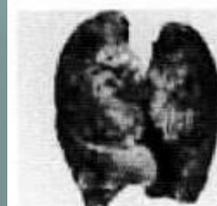


ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА

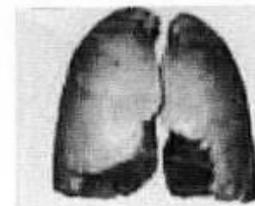


БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ

СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ



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 ЧАСТИ ЗНАЧЕНИЯ ПО ДУШЕ! КРЕПКОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХИ!

