



# **Здоровый образ жизни - это мой выбор!**

**Выполнила Самарина София  
Ученица 2 класса  
МКОУ «Шутихинская СОШ»**

**Здоровье** - состояние  
любого живого организма,  
при котором он в целом и  
все его органы способны  
полностью выполнять  
свои функции; отсутствие  
недуга, болезни.



# От чего зависит наше

## здоровье?



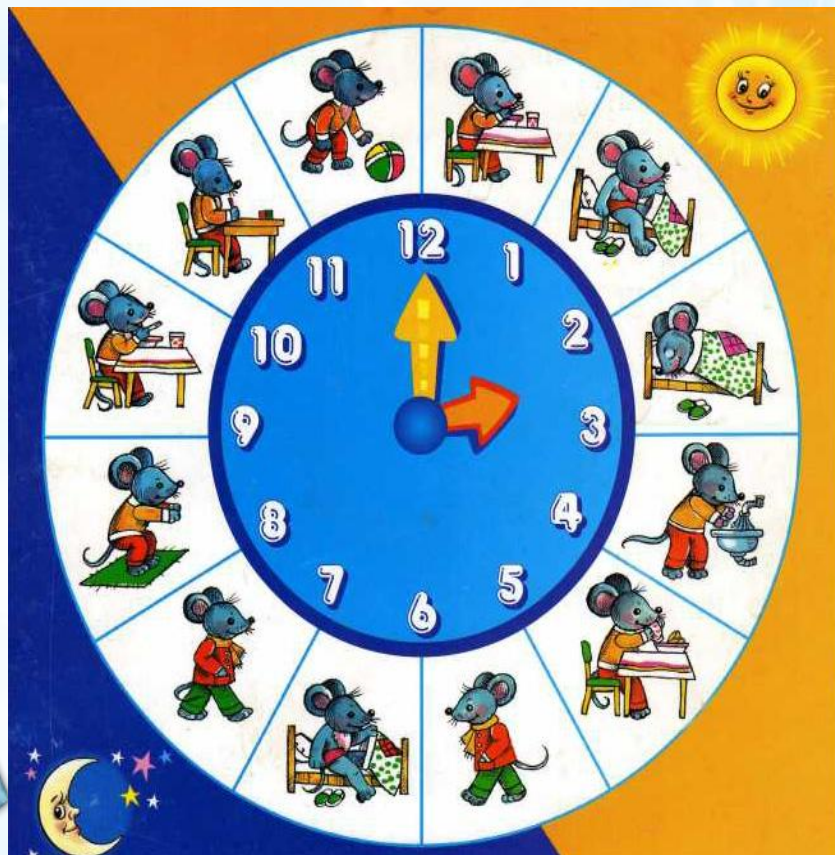
**Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.**



# Что подразумевает понятие «здоровый образ жизни»?



# Режим дня!



Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток.



# ГИГИЕНА!



**«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ  
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ,  
А НЕЧИСТЫМ ТРУБОЧИСТАМ –  
СТЫД И СРАМ!»**



# Средства личной гигиены



ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО  
ДУШИСТОЕ



И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!  
И ЗУБНОЙ ПОРОШОК.  
И ГУСТОЙ ГРЕБЕШОК.





# ЗАРЯДК



# Правильное питание!



- **Правильное питание – основа здоровья человека!**



**Пища, которую мы принимаем обеспечивает развитие и постоянное обновление**



# Занятие спортом!



• Понятия ЗОЖ и спорт неразделимы!

• Хорошая физическая форма помогает телу, уму и сердцу!



# Прогулки на свежем



**Свежий воздух  
полезен для  
здоровья и  
укрепления всего  
организма в  
лето!**





**Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться**

