

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

Даша Вакуленко 6 класс А

# Чтоб быть здоровым

1. Нужно есть полезную пищу.

2. Соблюдать личную гигиену .

3. Делать зарядку.

Это три важные правила, но это еще не всё.





# Вот ещё правила Здорового Образа Жизни



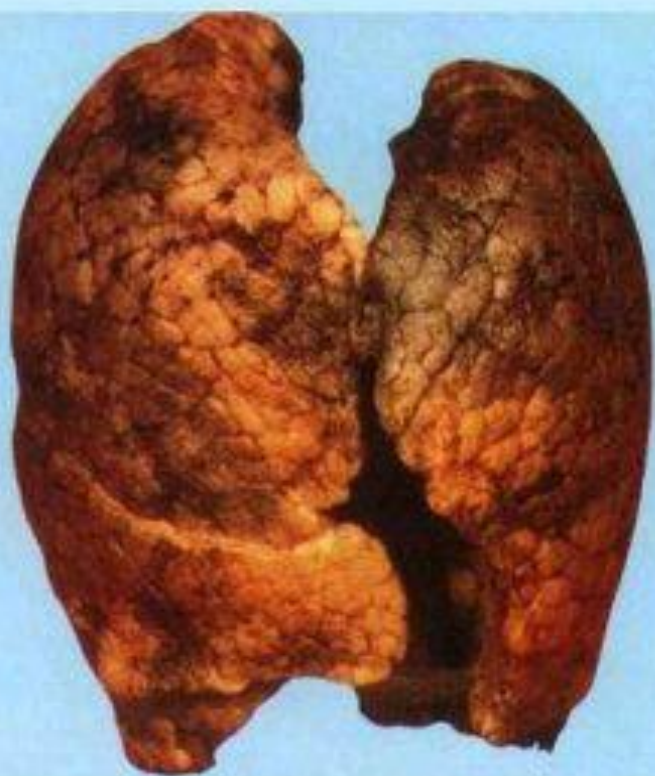


# Наш девиз:

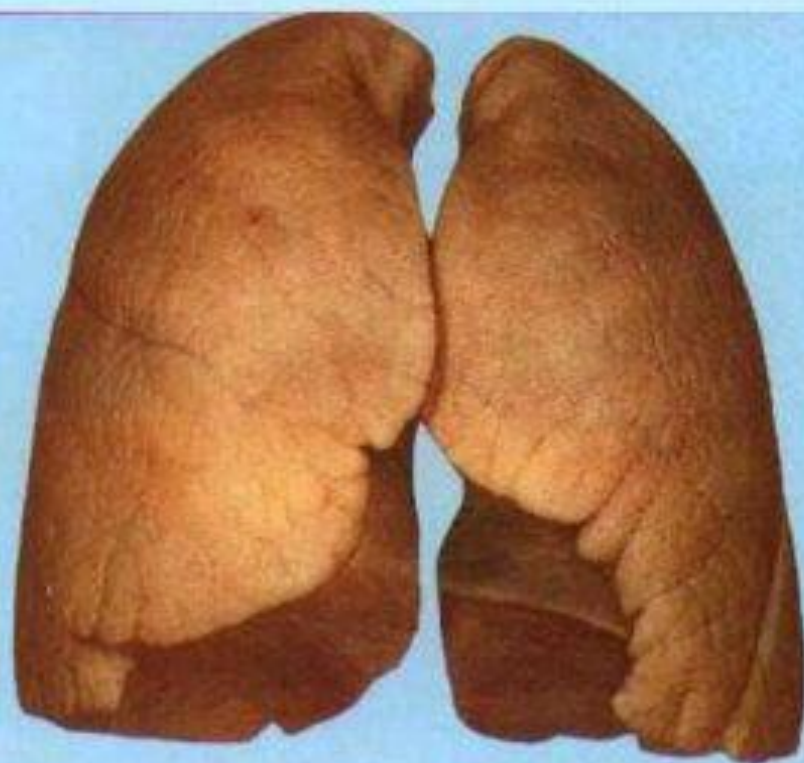
«Дружно, смело, с оптимизмом -  
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»







**Лёгкие  
курильщика**



**Лёгкие человека  
некурящего**

# Ты за здоровый образ жизни ?!

## СТАТИСТИКА КУРЕНИЯ

- В мире — 1,5 млрд. курильщиков.
- Всего в мире курение убивает 5,4 млн человек в год.
- В России ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает 500 тысяч человек.



## МЫ-



## НОВОЕ поколение

# А теперь давайте прочитаем стихи :

- Ем я много витаминов
- Укрепляю дисциплину.
- Я хочу здоровым быть,
- Чтобы Родине служить.
- Нам здоровья не купить,
- За ним нужно всем  
следить.
- Лучше с ранних лет начать,
- Ни минуты не терять

Если хочешь быть здоровым,  
Чисти зубы по утрам,  
Умывайся и гимнастикой  
занимайся.  
Бегай, прыгай, закаляйся  
И режим свой соблюдай.  
Малышей не обижай,  
Маму с папой слушайся.  
Старших всех ты уважай.  
И всё у тебя получится!

**«Здоровый образ жизни»**

**Викторина**

---





Отгадайте-ка ребусы :



Отгадайте загадку:



- 
- - **Что на свете дороже всего?**

Стоит ли это употреблять в  
пищу?



*Coca-Cola*



# Основные элементы здорового образа жизни

- Рациональное питание
- Оптимальная физическая активность
- Гигиенические мероприятия
- Отказ от вредных привычек
- Профилактика инфекционных заболеваний
- Профилактика хронических неинфекционных заболеваний
- Планирование семьи
- Реабилитационные мероприятия

До новых встреч !

**Спасибо За Внимание**