

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9
с.Новоукраинского муниципального образования Гулькевичский
район
имени кавалера трёх орденов Ленина Н.С. Федоренко

ИТОГОВАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА «Здоровый образ жизни»

ПРОЕКТНУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА
УКОЛОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА,
УЧЕНИЦА 9 А КЛАССА
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ
ВОЛЧЕНКО ПЁТР ЕФИМОВИЧ,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-ОРГАНИЗАТОР ОБЖ

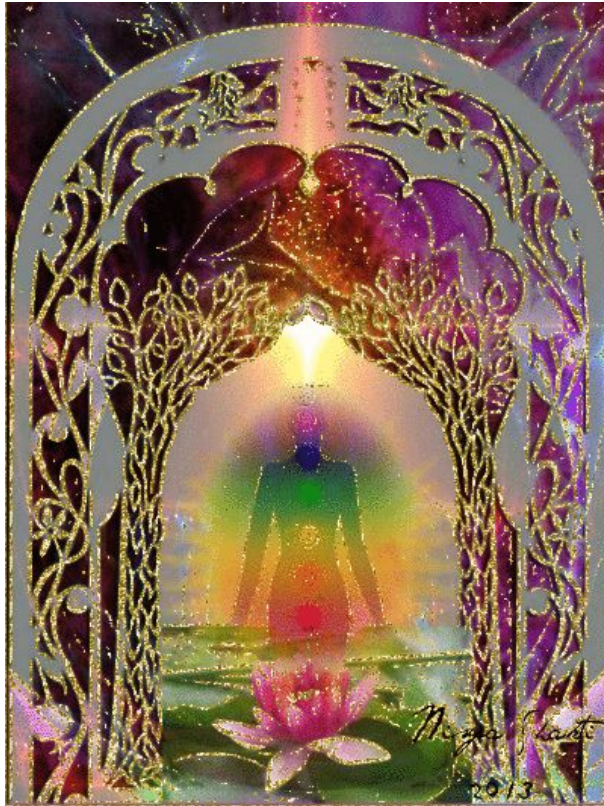
Введение

Здоровый образ жизни- комплекс мероприятий, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни.



Здоровье - бесценное богатство



Основные аспекты здорового образа жизни.

Правильное питание



Основные аспекты здорового образа жизни.

Режим труда (учебной деятельности) и отдыха.



Основные аспекты здорового образа жизни.

Режим сна



Основные аспекты здорового образа жизни.

Занятие спортом.



Основные аспекты здорового образа жизни.

Закаливание.



Основные аспекты здорового образа жизни.

Личная гигиена.



Основные аспекты здорового образа жизни

Профилактика вредных привычек



Основные аспекты здорового образа жизни.

Профилактика вредных привычек



Курение табака



Наркомания



Токсикомания



Игромания



Заключение

«Здоровье – это драгоценность, и при том единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

Мишель Монтень

**Спасибо за
внимание!**