

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!**