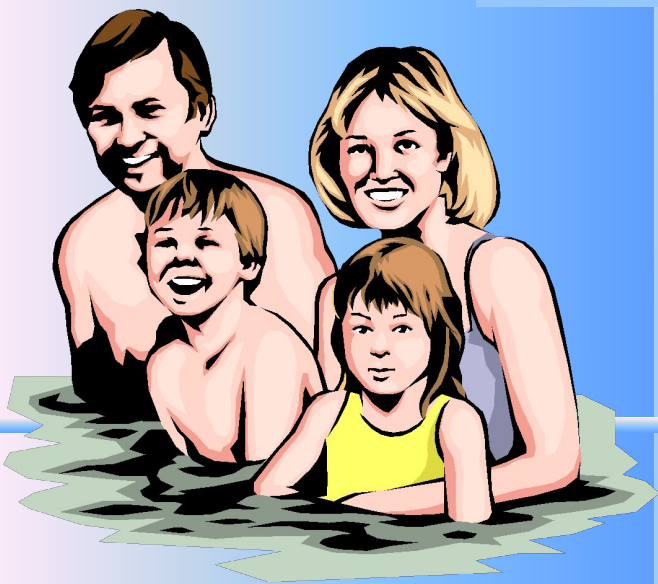




*В рамках антинаркотического
месячника - 2020*

Здоровый Образ Жизни

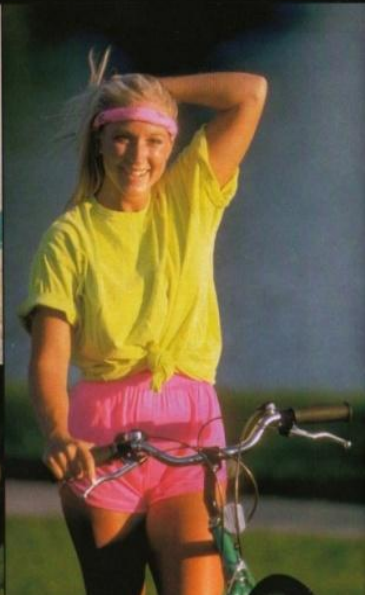
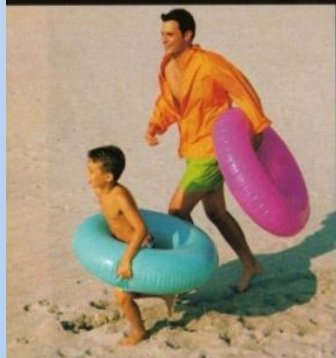
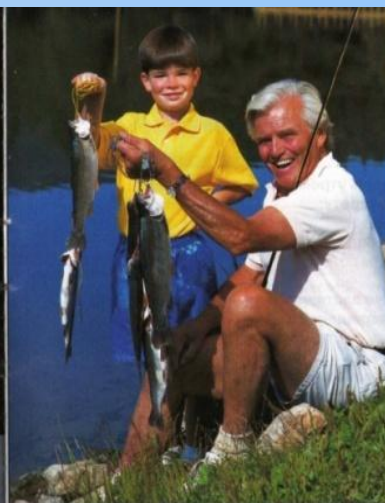
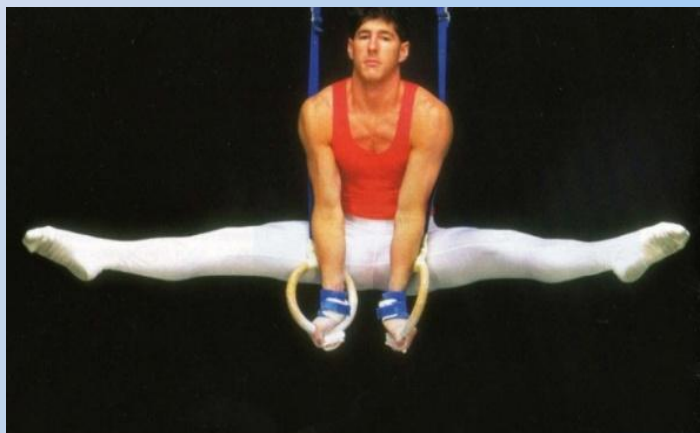


Солнечный Дом культуры
п. Солнечный
июнь 2020 г.

Здоровый
Образ Жизни



СПОРТ



Мы за здоровый
образ жизни



Гипотеза :

✓ *Здоровье – это состояние, позволяющее учиться, работать, отдыхать.*

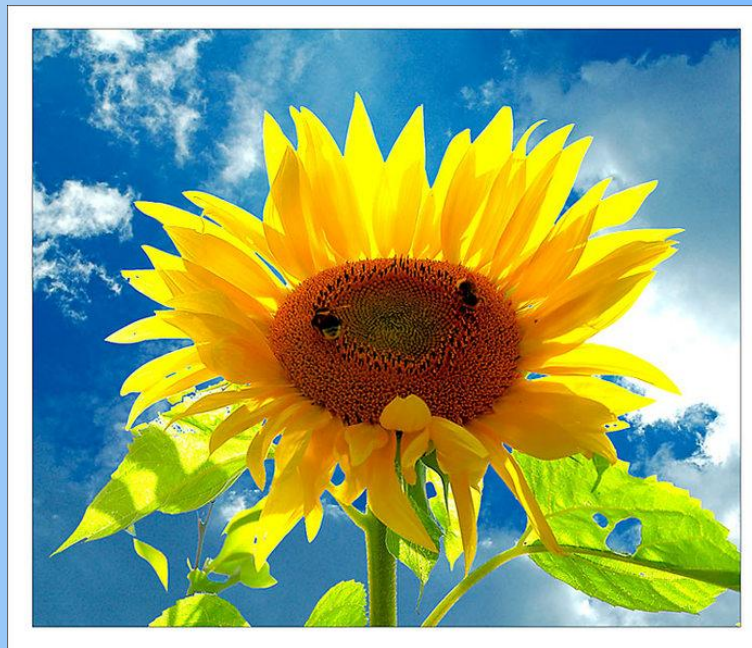


Мы за здоровый
образ жизни



“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”

А.А. Леонов.



Мы за здоровый
образ жизни



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Мы за здоровый
образ жизни



ЗДОРОВЬЕ -

**это бесценный дар, который преподносит
человеку природа.**

Без него очень трудно сделать жизнь
интересной и счастливой.

Но как часто мы растрачиваем этот дар
попусту, забывая, что потерять здоровье легко,
а вот вернуть его очень и очень трудно.



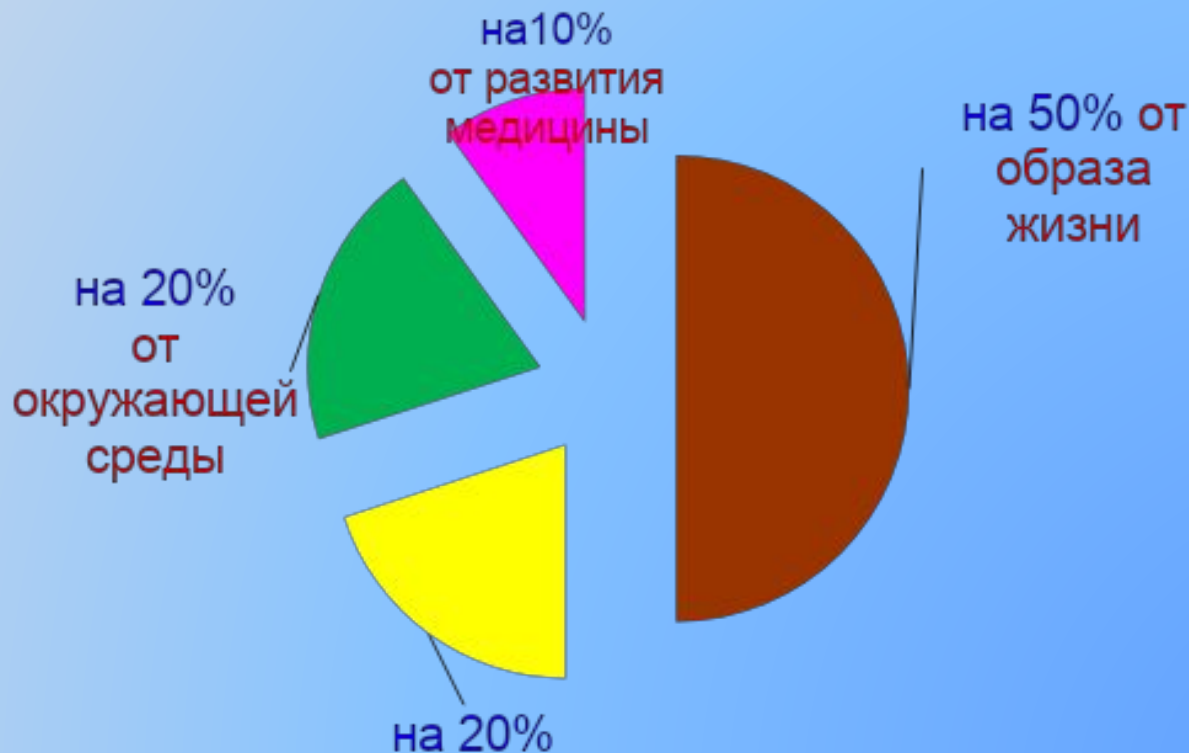
Мы за здоровый
образ жизни



Наше здоровье – в наших руках

Хочу подчеркнуть, что состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:





Компоненты здорового образа жизни:



Правильное питание и здоровый сон;



Занятие физкультурой и спортом;



Правильное распределение режима дня;



Закаливание;



Личная гигиена;



Отказ от вредных привычек и др.



Мы за здоровый
образ жизни



Правильное питание – залог здоровья!

Для поддержания здоровья человека
большую роль играет рациональное и
сбалансированное питание.



Мы за здоровый
образ жизни



Здоровый сон

Для здоровья человека важен
его сон.



Мы за здоровый
образ жизни



Занятия физкультурой и спортом!

Физкультура – вот еще один фактор,
который играет немаловажную роль в
поддержании здорового образа жизни.



Игры на свежем
воздухе

Занятия
спортивными
играми



Занятия бегом

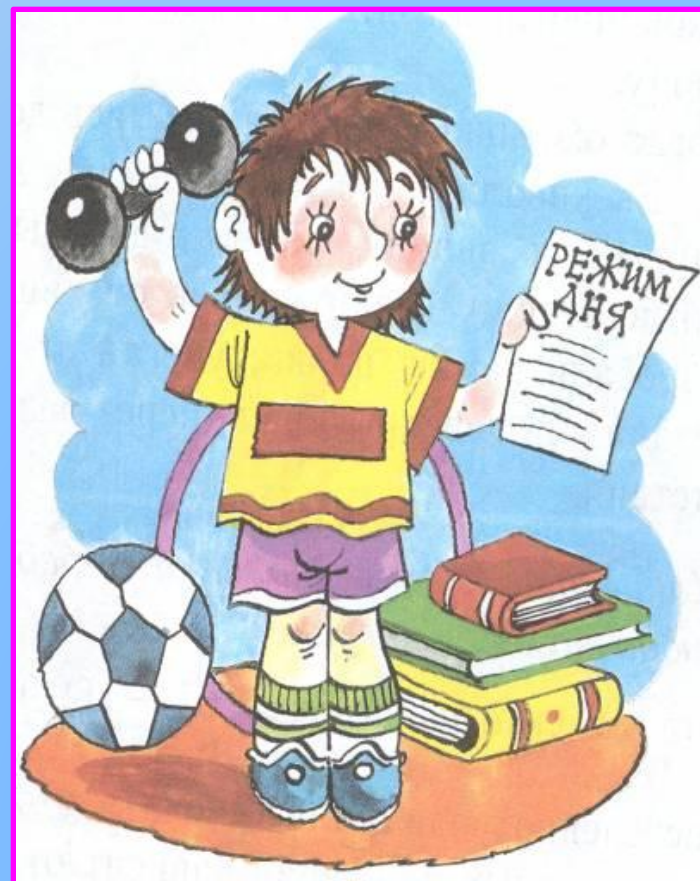


Мы за здоровый
образ жизни



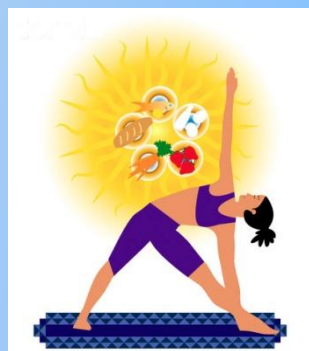
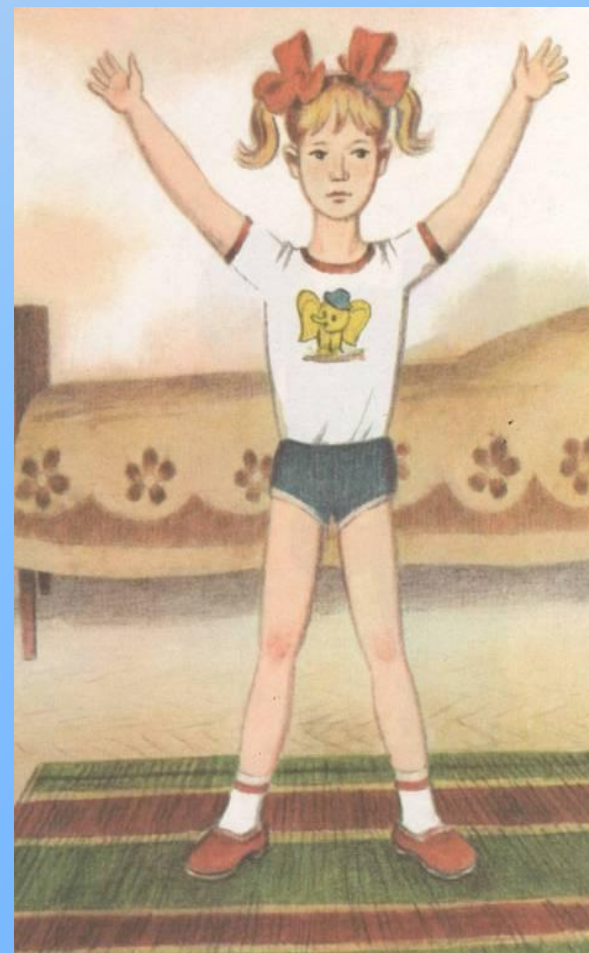
Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.



Утренняя зарядка – важный элемент режима дня

Утренняя зарядка –
самый первый шаг на
пути укрепления
вашего здоровья,
физического развития
и повышения
работоспособности.



Мы за здоровый
образ жизни



Мы за здоровый
образ жизни



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Закалка
организма
помогает
предотвратить
многие
болезни,
которые
наступают
сезонно.



Мы за здоровый
образ жизни



Личная гигиена

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Чисти зубы
два раза в
день!



Обязательно
мой фрукты и
овоцы перед
тем как съесть!



Мой руки перед
едой,
после улицы и
общения с
животными.



Мы за здоровый
образ жизни



В здоровом теле – здоровый дух.

Так звучит жизненное кредо многих
людей на земле



*Не заводи
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК!*



Мы за здоровый
образ жизни



Здоровый образ жизни
позволяет человеку сохранить и
укрепить своё здоровье.



Мы за здоровый
образ жизни



Солнечный Дом культуры
п. Солнечный
июнь 2020 г.