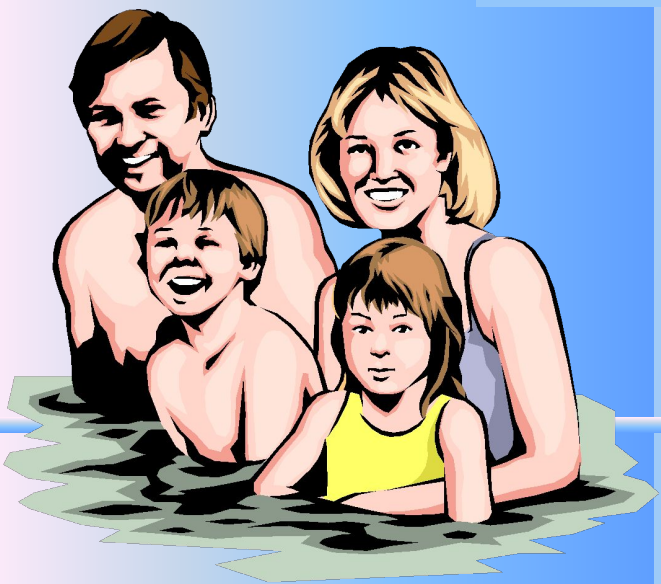




*В рамках антинаркотического  
месячника - 2020*

# **Здоровый Образ Жизни**

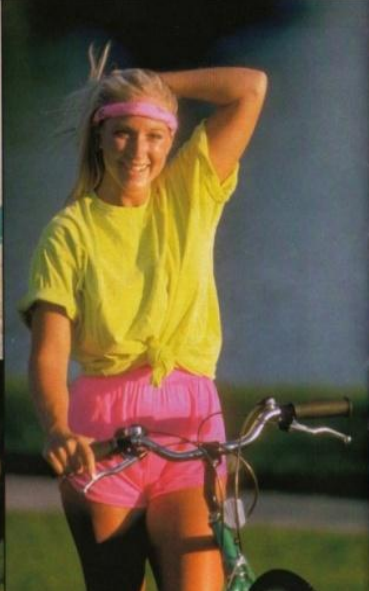
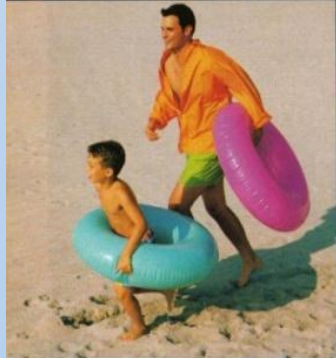
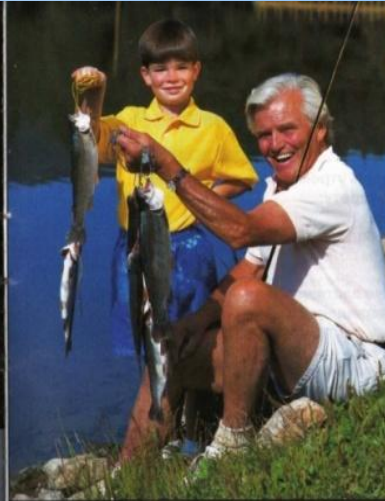
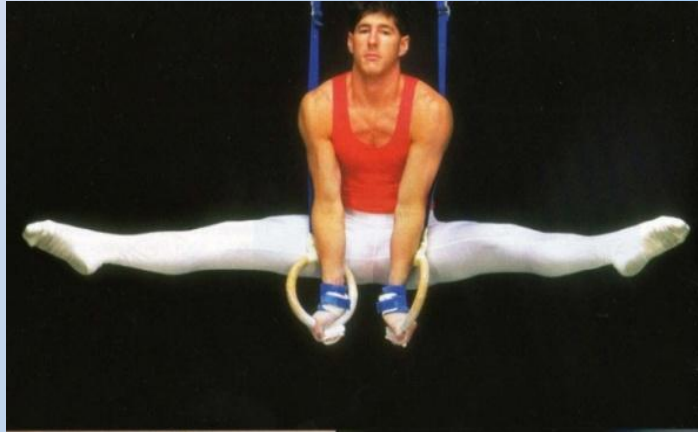


Солнечный Дом культуры  
п. Солнечный  
июнь 2020 г.

Здоровый  
Образ Жизни



# СПОРТ



Мы за здоровый  
образ жизни



# Гипотеза :

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

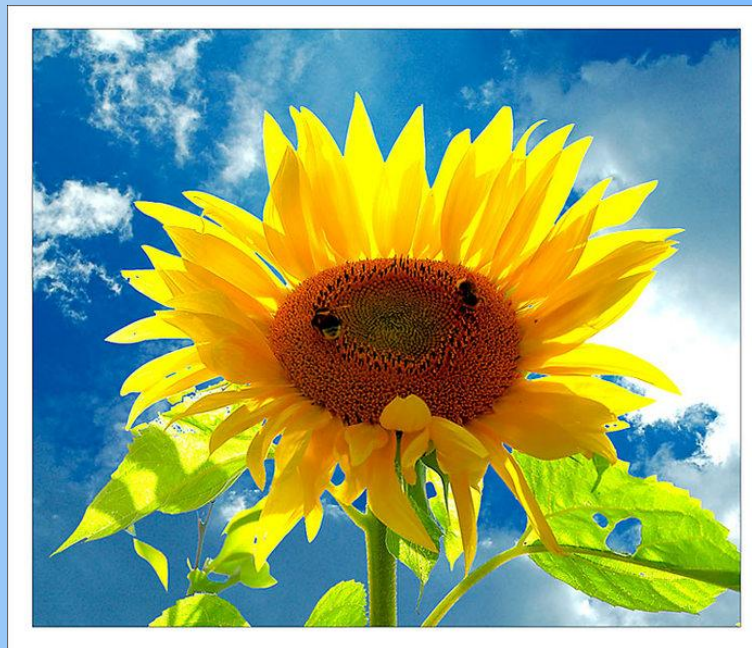


Мы за здоровый  
образ жизни



**“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.



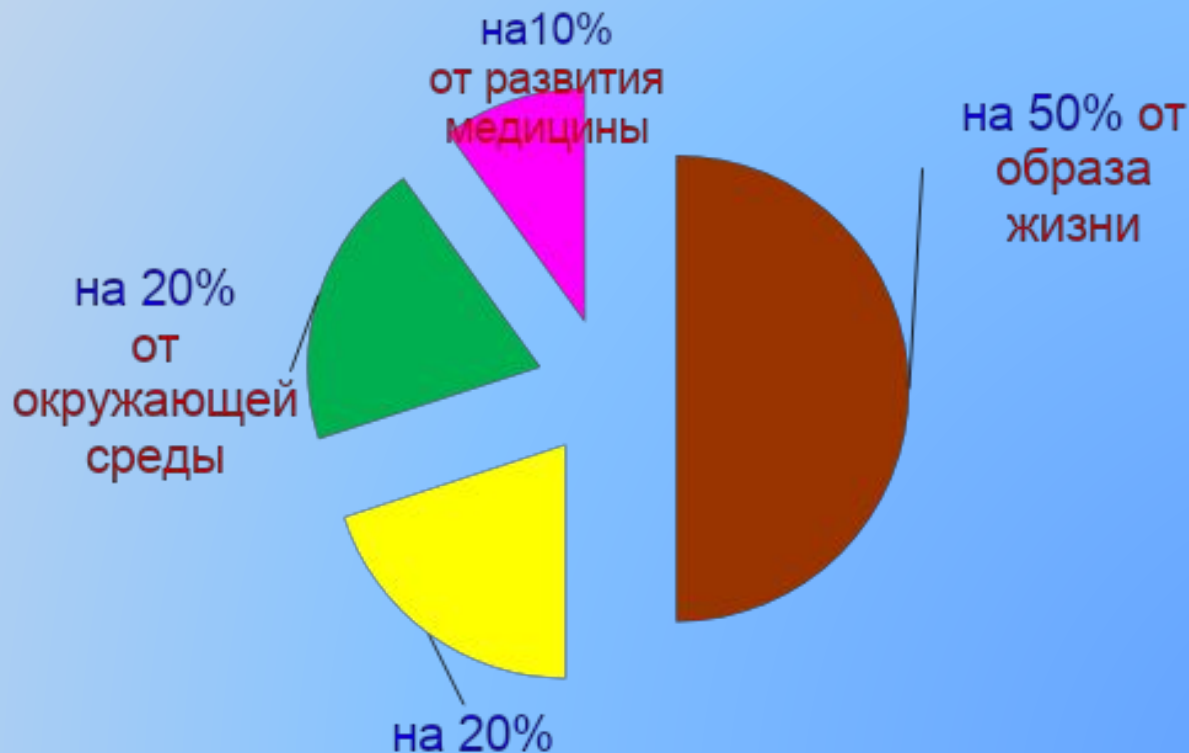
Мы за здоровый  
образ жизни



# 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



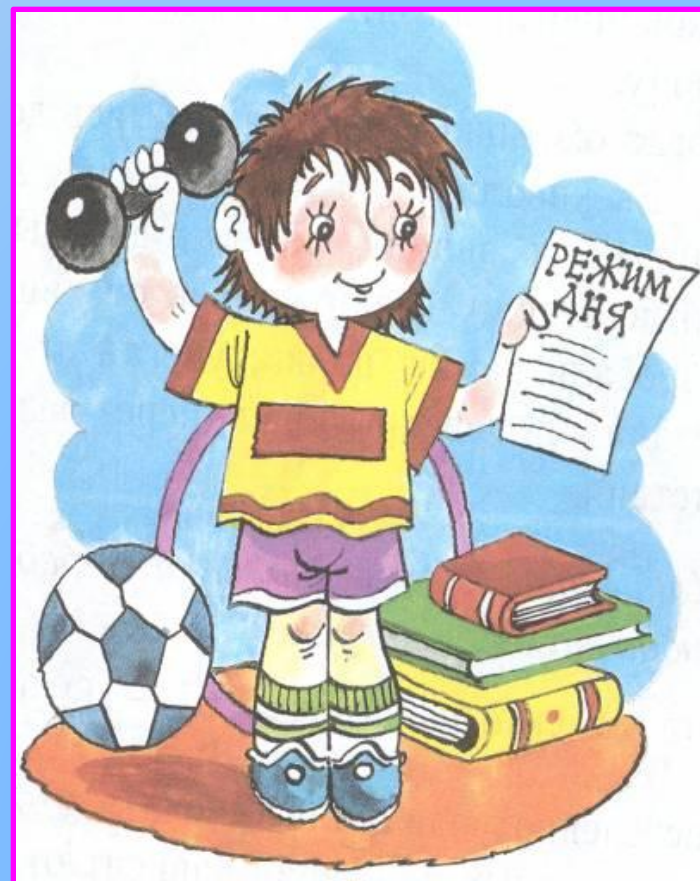
Занятия бегом

Мы за здоровый  
образ жизни



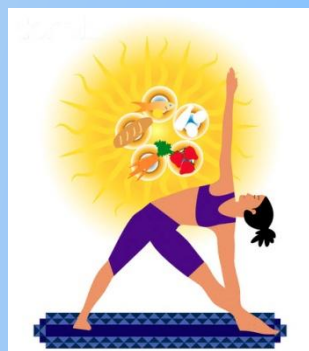
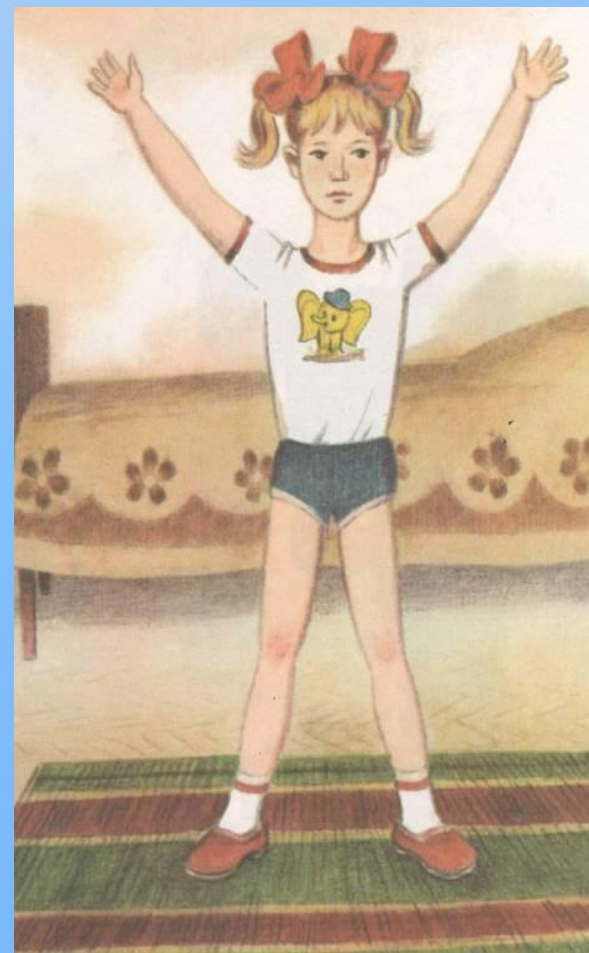
# *Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!*

**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  
овожи 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



**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Солнечный Дом культуры  
п. Солнечный  
июнь 2020 г.