

Здоровый образ жизни



PPF.WEB.ru

Я здоровье сберегу-
сам себе я помогу

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!



Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.



«Профилактика лечения в бесконечности движения»

**Занимайтесь
физкультурой
и
спортом!**



Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь.



Вопросы:

- а) Почему нужно много двигаться?
- б) Чем полезны зарядка, занятие спортом, игры на



Как правильно питаться?



Нам надо есть примерно 4 раза в день.
Каждый раз пища должна содержать всё,
что нужно нашим клеткам.



Не увлекайтесь!



Пирамида здорового питания

Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

Морковь, капуста, помидоры.

Витамин В.

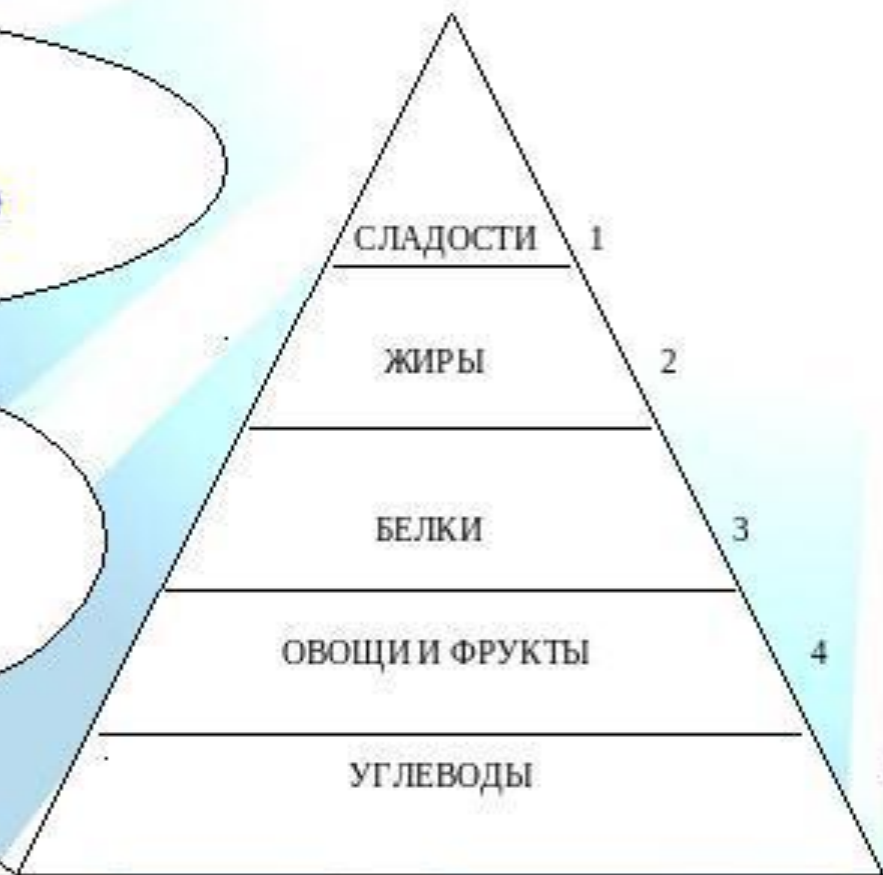
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

Смородина, лимон, лук



**Берегите
зрение!**



PI4WEB.ru

«Не сутулься!» «Сиди прямо!»

У стройного человека правильно формируется скелет!

При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.

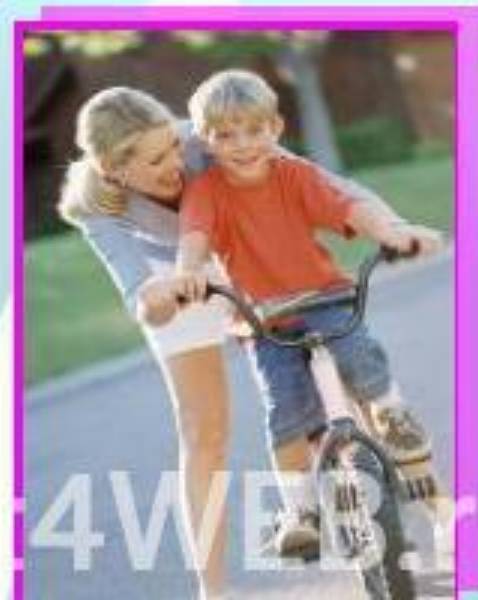


Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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



Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60 %** россиян – постоянные покупатели

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать



1. Содержи
в чистоте
свое тело,
одежду и
жилище.

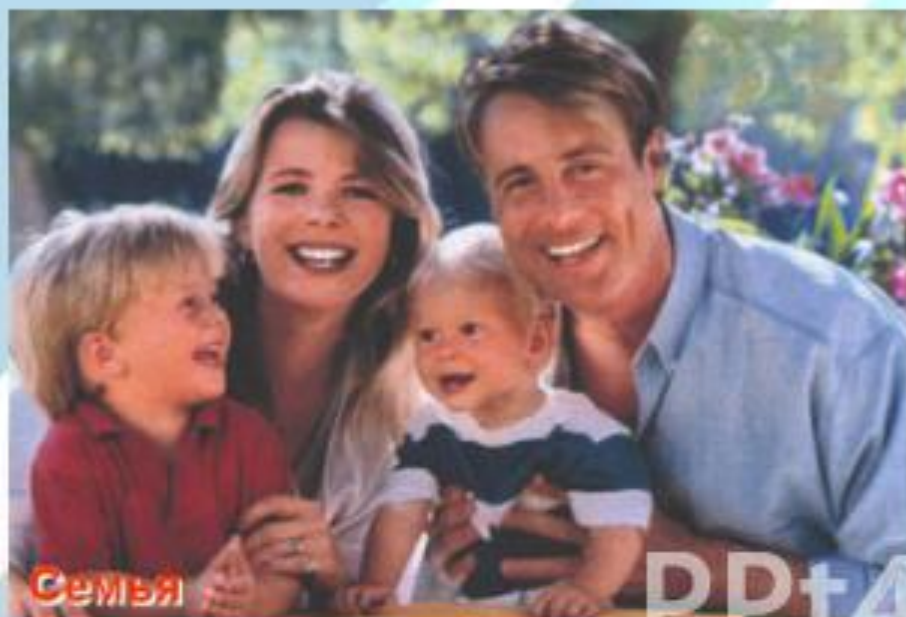
2. Правильно
питайся

3. Правильно
сочетай труд
и отдых

4.
Больше
двигайся!

5. Не заводи
вредных привычек

Здоровый мир - путь к успеху!



Семья

PPt4WEB.ru