

# 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.

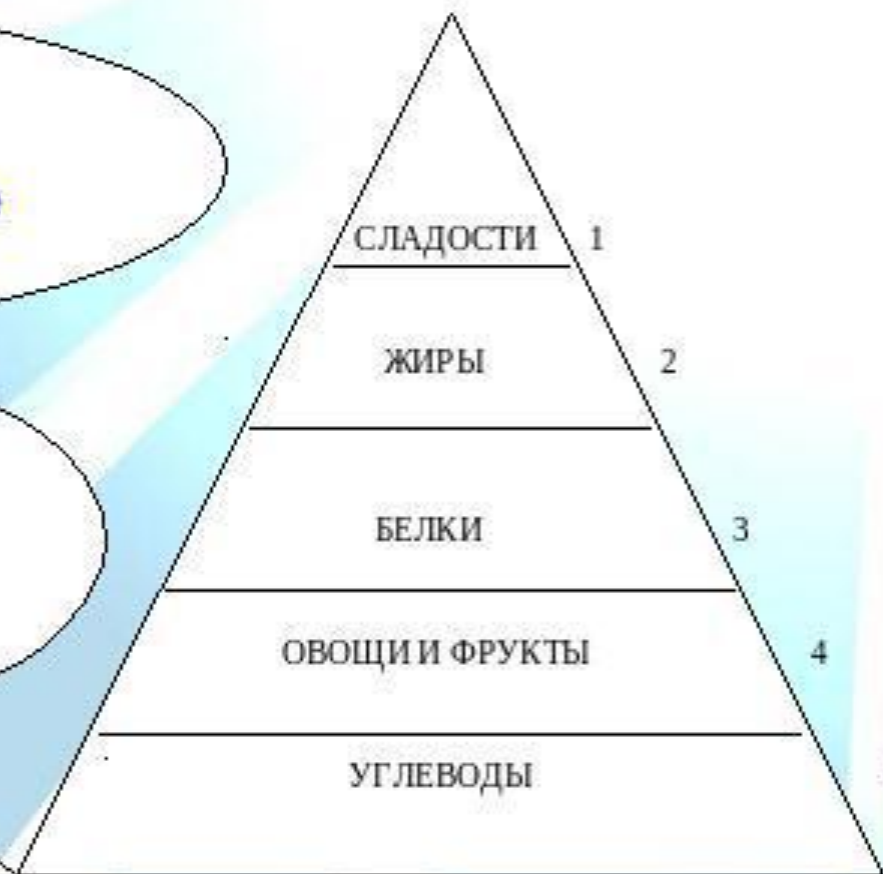
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.

## Витамин-С

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

Смородина, лимон, лук



**Берегите  
зрение!**



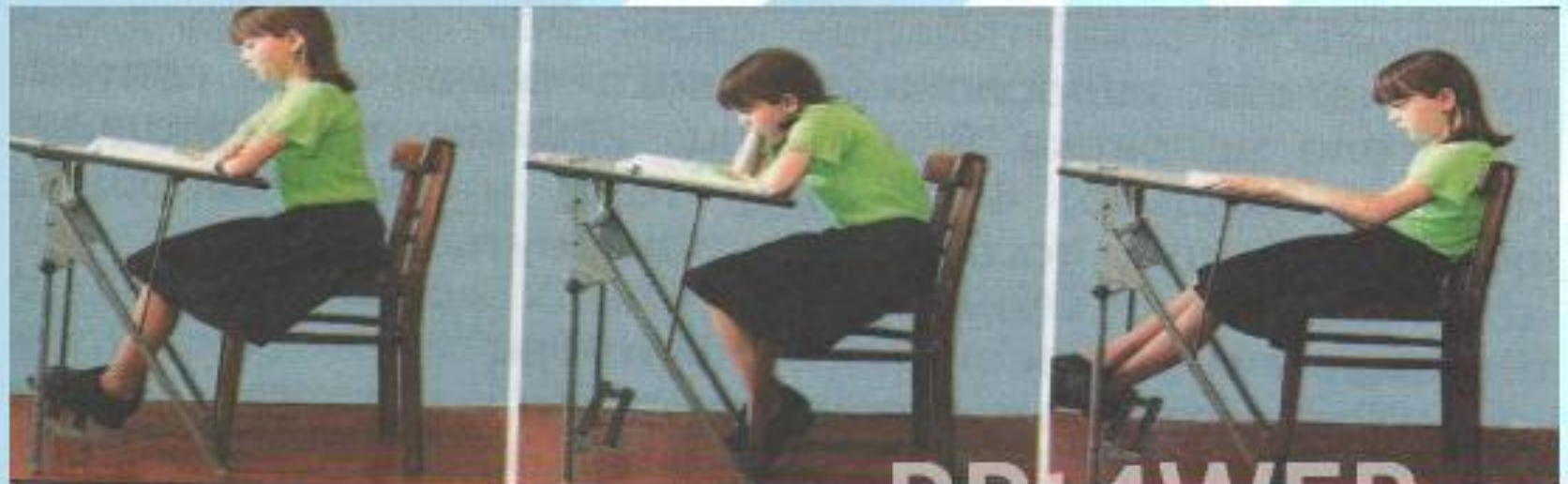
PI4WEB.ru



# «Не сутулься!» «Сиди прямо!»

*У стройного человека правильно формируется скелет!*

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

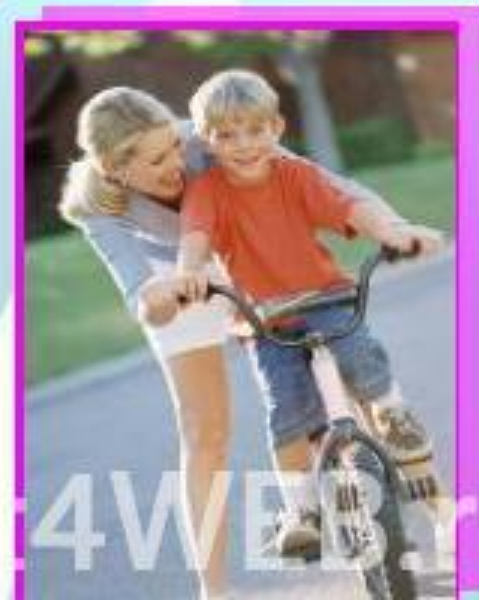


# **Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни**

**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.

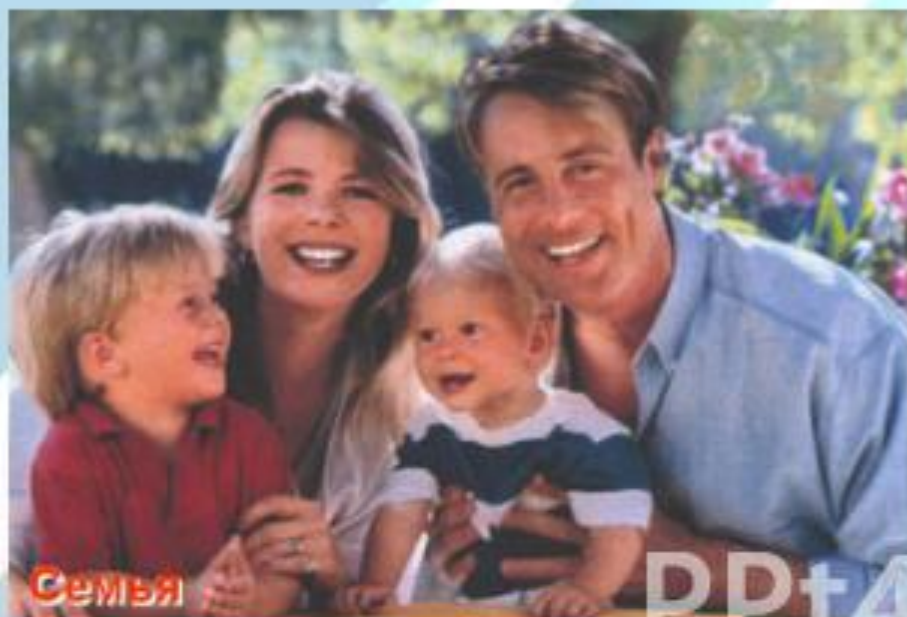
2. Правильно  
питайся

3. Правильно  
сочетай труд  
и отдых

4.  
Больше  
двигайся!

5. Не заводи  
вредных привычек

# Здоровый мир - путь к успеху!



Семья

PPt4WEB.ru