



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



Быть здоровыми, красивыми  
полными сил хотят и  
взрослые и дети. А что для  
этого нужно делать? Всего  
лишь знать и выполнять  
правила ведения здорового  
образа жизни.



# Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Правила личной гигиены



Режим дня



# Посеешь привычку - пожнешь характер,

## посеешь характер - пожнешь судьбу

- ▶ Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.
- ▶ Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства.
- ▶ Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки. Мы знаем, что они плохие, но зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!



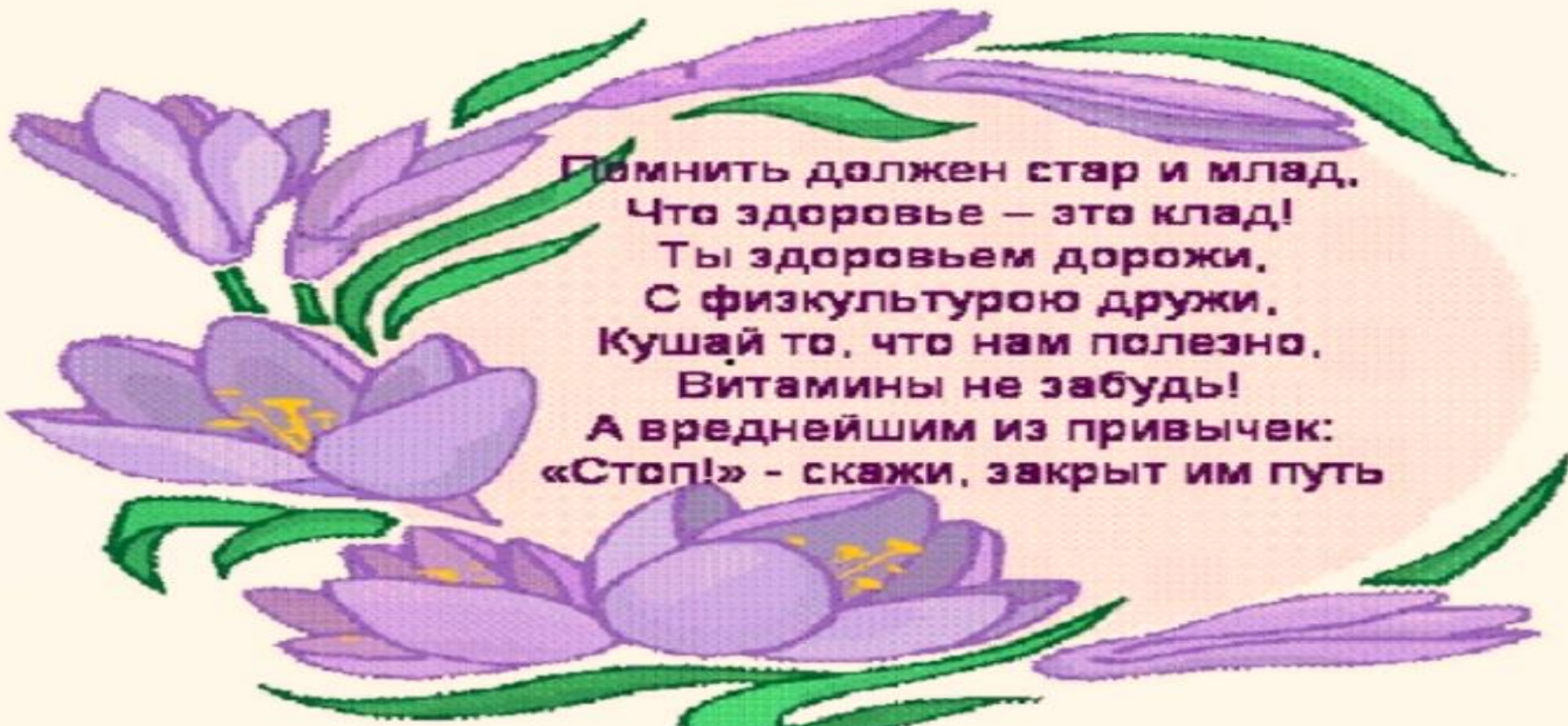
# К вредным привычкам можно отнести следующие:

- ▶ Алкоголизм
- ▶ Наркомания
- ▶ Курение
- ▶ Игровая зависимость
- ▶ Телевизионная зависимость
- ▶ Интернет-зависимость
- ▶ Зависимость от социальных сетей
- ▶ Привычка грызть ногти
- ▶ Привычка ковыряния в носу
- ▶ Привычка грызть карандаш или ручку
- ▶ Употребление нецензурных выражений
- ▶ Злоупотребление “словами-паразитами”
- ▶ Привычка завидовать другим
- ▶ Недооценивать себя
- ▶ Привычка кому-то подражать
- ▶ Привычка опаздывать
- ▶ Крайняя болтливость
- ▶ Лень и неряшливость
- ▶ Переедание



Вредные привычки плохо влияют на организм человека, если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.



The image features a collection of stylized purple flowers and green leaves. There are several flowers in various stages of bloom, some fully open showing yellow stamens, and some as buds. The leaves are long and pointed, with some showing a lighter green vein. The entire illustration is set against a light, circular, textured background that resembles a sun or a moon. The text is centered within this circular area.

Помнить должен стар и млад,  
Что здоровье – это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурой дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

# Полезными привычками мы можем назвать такие,

как:

- ▶ соблюдение режима дня;
- ▶ зарядка по утрам;
- ▶ мытьё рук перед едой;
- ▶ уборка за собой;
- ▶ ежедневная чистка зубов;
- ▶ правильное питание и т.п.





**Спорт и физические нагрузки  
очень важны для здоровья**



**Чем меньше мы  
двигаемся, тем больше  
риск заболеть!**

# Готов к труду и обороне!

- ▶ Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.
- ▶ Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.
- ▶ Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.
- ▶ Сегодня желающие также могут сдать нормативы ГТО.







**Про здоровье люди думали и в древности,  
ведь пословицы- это народная мудрость.**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;

Здоровье, физкультура и труд рядом идут;

Посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер –  
пожнешь судьбу;

В здоровом теле - здоровый дух;

Голову держи в холоде, а ноги в тепле;

Заболел живот, держи закрытым рот;

Быстрого и ловкого болезнь не догонит;

Землю сушит зной, человека болезни;

К слабому и болезнь пристает;

Поработал - отдохни;

Любящий чистоту – будет здоровым.

**Нет на свете прекраснее одёжи,  
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.**

Акт  
Чтоб  
"п

## Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется... **СНОУБОРД.**



Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? **КОНЫКИ**



Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.

**КЛЮШКА**



Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.

**ВЕЛОСИПЕД**



Акт  
Чтоб  
"Пад



- ▶ Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.
- ▶ С вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.
- ▶ Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали: «**Нет вредным привычкам!**»

