



Здоровый
Образ
Жизни



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

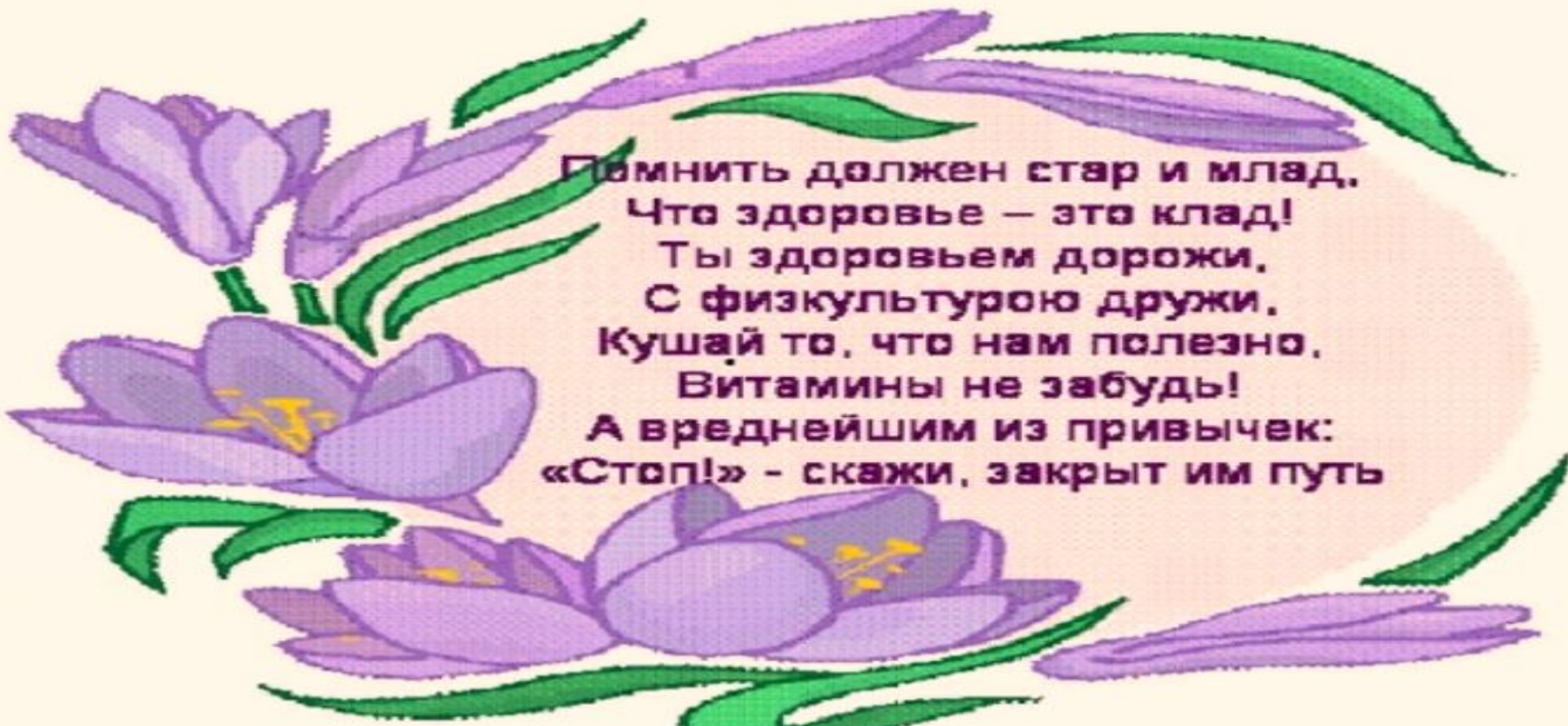
- ▶ Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.
- ▶ Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства.
- ▶ Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки. Мы знаем, что они 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 central text block surrounded by a decorative border of purple flowers and green leaves. The flowers are stylized with yellow centers and green stems. The text is written in a bold, black, sans-serif font. The background of the text area is a light, textured circle.

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!**»

