



**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



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



# Посеешь привычку - пожнешь характер,

## посеешь характер - пожнешь судьбу

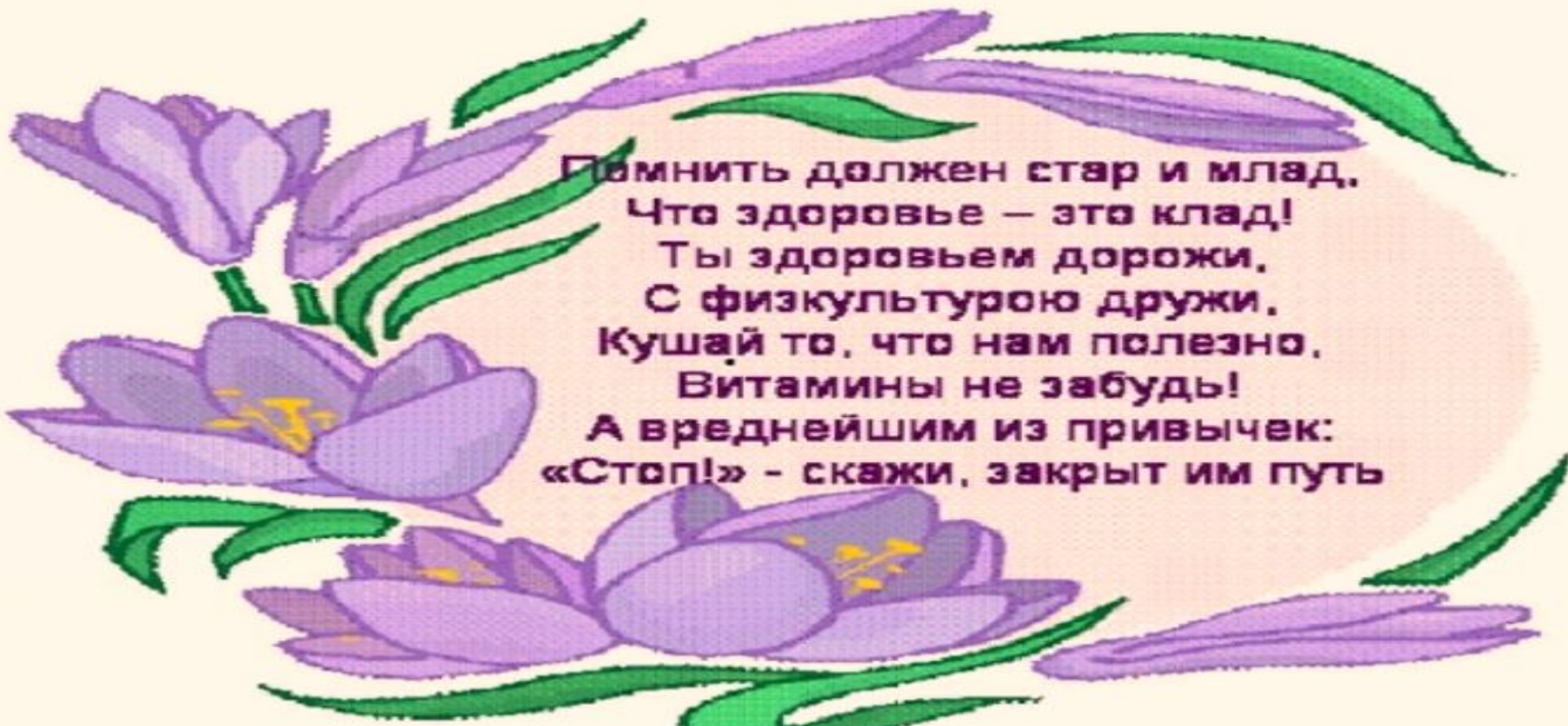
- ▶ Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.
- ▶ Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства.
- ▶ Самое неприятное в нашей жизни - это плохие привычки. Мы знаем, что они 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 illustration features several purple flowers with yellow centers and long green leaves, arranged around a central text block. The flowers are rendered in a simple, stylized manner with visible outlines and some shading. The leaves are long and narrow, curving upwards and outwards. The text is centered within a light-colored, circular area that has a subtle dotted or stippled texture. The overall composition is balanced and visually appealing, with the colors of the flowers and leaves providing a naturalistic backdrop for the health-related message.

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 перед 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!**»

