

Мета презентації



Поглиблення знань та формування більш широкого розуміння про здоровий спосіб життя.



Здоровий спосіб життя

1. Достатня рухова активність
2. Спілкування з природою
3. Розвиток духовності
4. Сприятливі соціальні умови
5. Екологічне благополуччя
6. Відсутність шкідливих звичок
7. Чіткий розпорядок дня

Ні палінню!

Ні алкоголю!

Ні наркотикам!

**Чисте повітря – це
запорука здоров'я,
нормальної
життєдіяльності
організму.**



Раціональне харчування

«Варто їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти»

Сократ

Вимоги до харчування:

- Повноцінність
- Різноманітність
- Помірність



- білки
- жири
- вуглеводи
- вода
- вітаміни
- мінеральні речовини

Особиста гігієна

Комплексе правил, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Включає в себе: дотримання чистоти тіла, білизни, одягу, житла, регулярний прийом їжі, чергування праці й активного відпочинку, чергування розумової та фізичної праці, заняття фізкультурою, повноцінний сон.



Прості речі рятують життя. Життя – це диво.

Потрібно всього лише вести здоровий спосіб життя та відмовитися від шкідливих звичок.

Зловживання алкоголю – це одна з найпоширеніших шкідливих звичок організму.





Хто здоровий,
той сміється,
Все йому в житті
вдається.
Радість б'ється в нім
щоднини,
Це ж чудово
для людини!



Спортив



A man and a woman are shown from the side, performing a plank exercise on a light-colored wooden floor. They are both smiling and looking towards the camera. The woman is on the left, wearing a white tank top and white shorts with black stripes on the side. The man is on the right, shirtless and wearing white shorts. The background is a bright, modern interior with white furniture.

**СЬОГОДНІ В СУСПІЛЬСТВІ
ВСЕ БІЛЬШЕ ЛЮДЕЙ
БОРЮТЬСЯ ЗА ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ ЖИТТЯ.**



Щорічно від рук людей гине
близько 5,600 трильонів цигарок



СПІРТ



Я НЕ КУРЮ!



**Що для щастя треба?
Лиш здоровим бути,
Не пити, не курити,
І життя любити.**



Цікавинки

- Мозок найкраще працює з 10 до 12 години
- Шлунок найкраще працює о 13-ій години
- Руки найкраще працюють з 15 до 16 години
- Уроки найкраще робити з 16 до 18 години

*«Найбільша перемога -
це перемога над собою, а
найганебніше - це бути
переможеним своїми
пристрастями»*

(Х.Демокріт)