

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»

Вимоги до харчування:

- Повноцінність
- Різноманітність
- Помірність



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

Особиста гігієна

Комплекс 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.



A black and white soccer ball is positioned on a green grassy field. In the upper left corner, there is a dark, semi-transparent rectangular overlay containing a white rectangular box with rounded corners. This box contains the text.

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



Спорт



A dynamic photograph of a man and a woman in athletic gear running on a light-colored track. The woman is on the left, wearing a white tank top and dark shorts, looking down at her feet. The man is on the right, wearing a white t-shirt and dark shorts, also looking down. They appear to be in motion, with their bodies leaning forward. The background is blurred, suggesting speed.

СЬОГОДНІ В СУСПІЛЬСТВІ
ВСЕ БІЛЬШЕ ЛЮДЕЙ
БОРЮТЬСЯ ЗА ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ ЖИТтя.



Щорічно від рук людей згине
близько 5,600 триліонів 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 годині
- 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)