

Закаливание

ГИПОДИНАМИЯ

МОРЖИ

**Тема:  
Здоровый  
образ жизни  
-  
наш выбор**







# Правила здорового образа жизни

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.



В течение дня человек  
должен принимать пищу  
4-5 раз в день.





## ЗАВТРАК





**ОБЕД**





УЖИН





УЖИН





**ПОЗДНИЙ УЖИН**





## Секреты здорового питания

Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.



**Спорт - это здоровье!**



**«Движение - это  
здоровье»**











# **Проблемы здоровья и долголетия**



**табакокурение,  
алкоголизм,  
наркомания**



# Правила здорового образа жизни

## СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



Режим дня - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.



# Правила здорового образа жизни

## АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Около 60% населения в мире не получает достаточной физической нагрузки.



# Правила здорового образа жизни

## ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**Вредные привычки** - пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье.



# Правила здорового образа жизни

## ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение,  
алкоголизм,  
наркомания,  
ТОКСИКОМАНИЯ -  
разрушители организма человека,  
которые только на первый взгляд  
могут приносить удовольствие.



## Борьба с вредными привычками

Держаться подальше от людей, имеющих вредные привычки.





# НЕТ!

Я не хочу и вам не советую.



# Правила здорового образа жизни

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- ✓ старайтесь меньше нервничать и злиться;
- ✓ подумайте, будет ли та проблема, о которой вы так переживаете, важна через неделю или через месяц.



# Правила здорового образа жизни

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- ✓ начинайте каждый день оптимистично, с доброй душой и помыслами;
- ✓ всегда настраивайтесь на хорошее настроение, не подавайтесь стрессам.





**Активная  
деятельность**

**Искоренение  
вредных привычек**



**Положительный  
настрой**



**Правила  
здорового  
образа жизни**

**Соблюдение  
режима дня**



**Правильное  
питание**





*Пусть утро начинается с зарядки,*



*Друзья нам солнце, воздух и  
вода,*



*Мы за здоровый образ жизни!*



*Мы твердо знаем, что своей  
России  
Здоровыми с сильными нужны!*

П	А	З	Е	Л	О	П	И
Т	Е	К	А	Ё	Р	О	М
П	С	О	М	Н	П	Л	М
И	А	Р	А	К	А	И	У
Р	И	Н	Ш	К	А	С	Н
Д	З	Б	И	Н	Т	Т	И
О	Р	О	В	Ь	Е	Е	Т

П	А	З	Е	Л	О	П	И
Т	Е	К	А	Ё	Р	О	М
П	С	О	М	Н	П	Л	М
И	А	Р	А	К	А	И	У
Р	И	Н	Ш	К	А	С	Н
Д	З	Б	И	Н	Т	Т	И
О	Р	О	В	Ь	Е	Е	Т

**Молодцы!**

