

ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ПОДГОТОВИЛ УЧЕНИК 3 КЛАССА «Б»
БОЖКОВ МАКСИМ**

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.



Соблюдай чистоту

**Надо, надо умываться
по утрам и вечерам**

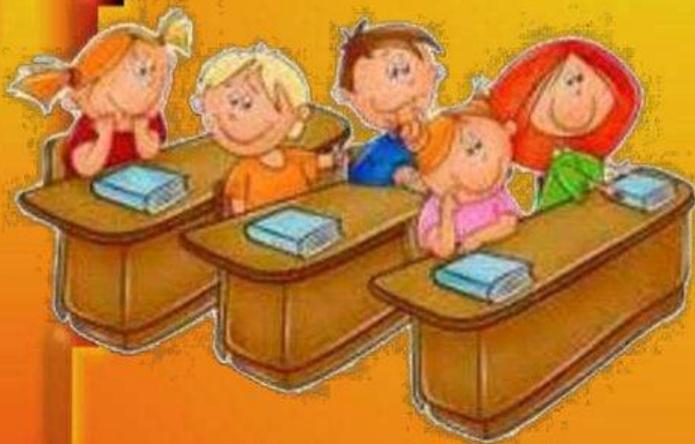
- Не реже одного раза в неделю мыться мылом с мочалкой.
- Лицо, уши, шею мой два раза в день - утром и вечером.
- Как можно чаще мой руки с мылом - на них больше всего микробов.
- Смазывай кожу рук питательным кремом



▣ **Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет **“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”**. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ



*Долго живет тот, кто
много и хорошо работает.*

*Для сохранения и укрепления
здоровья человеку необходим
и отдых, который снимает
устомление и
восстанавливает
работоспособность.*



**Еще один наш
помощник в
сохранении
здоровья - это
движение.**



**Зарядка, подвижные
игры, ходьба, катания на
коньках и лыжах - все эти
занятия укрепляют
здоровье человека,
делают его ловким,
сильным, быстрым,
выносливым.**





Не заводи вредные привычки.

Вредные привычки приносят большой вред здоровью.

Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма потому что в никотине содержится яд. У некурящего человека легкие розовые, а у курящего они становятся серые.

Спирт, который содержится в алкоголе вызывает заболевание желудка и других органов.

Наркотики - это особые вещества, разрушающие весь организм.



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



МЫ ЗА ЗОЖ