

Здоровый образ ЖИЗНИ



*ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Компоненты здорового образа жизни:



Правильное питание и
здоровый сон;



Занятие физкультурой
и спортом;



Правильное
распределение режима
дня;



Закаливание;



Личная гигиена;



Отказ от вредных
привычек
и др.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Образ жизни- вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

психическое

Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

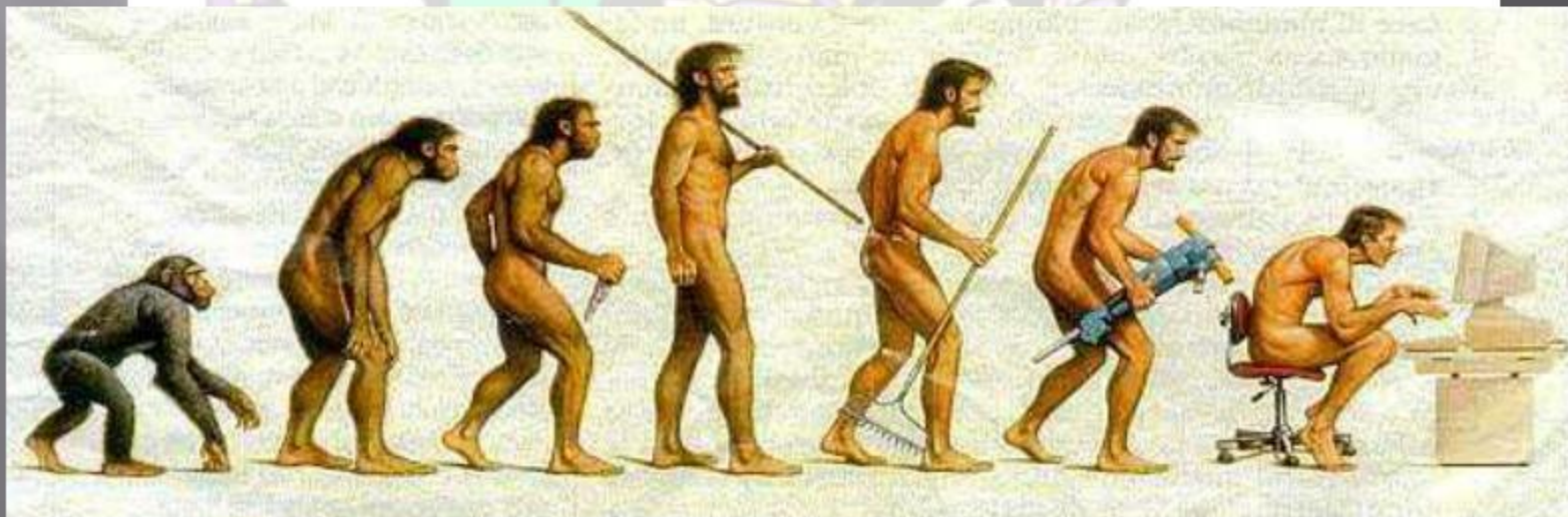


*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



“В здоровом теле – здоровый дух”



**“С людьми живи в мире,
а с пороками сражайся”.**

Латинская пословица.

Викторина «Здоровый образ жизни»



Назовите основные аспекты здорового образа жизни?



Викторина «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»



- ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ -
- ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ -
- КТО АККУРАТЕН-ТОТ -
- ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ -
- НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А
ДУМАЙ БЫТЬ -



ТВОЙ ВЫБОР!

*Итак, сделай свой выбор: физические
упражнения и здоровье или болезни и
лекарства!*

