

Здоровый образ жизни



Устный журнал «Здоровый образ жизни»



Здоровье - главное в жизни человека

«Здоровьем нашего тела мы называем то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней»

Чистота - залог здоровья!

Питание

Режим дня

Вредные привычки





**ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА**



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

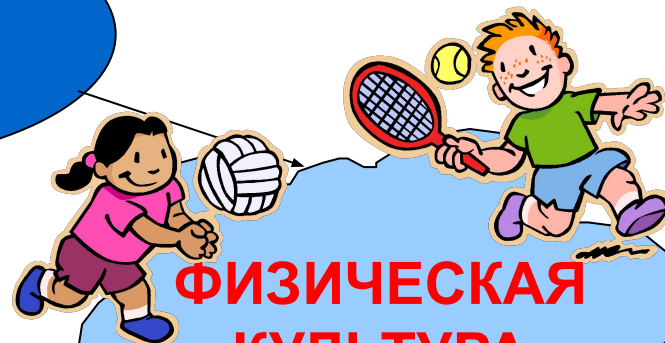


**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

РЕЖИМ ДНЯ



**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



Чистота – залог здоровья



Чистота- залог здоровья



Чистота – залог здоровья

Чистота – лучшая красота

Чисто жить – здоровым быть

Кто аккуратен – тот людям приятен

Не думай быть

нарядным,
а думай быть опрятным



Вывод:

Чистота – залог здоровья!

**Грязь и неряшливость в одежде –
это пренебрежительное
отношение**

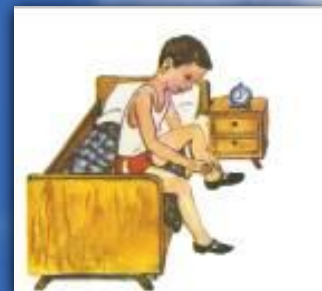
К своему здоровью.

**Нечистоплотность – это
неуважение не
только к самому себе, но
и к окружающим людям**



Режим дня

Учеба
Отдых
Труд
Питани
е
Сон

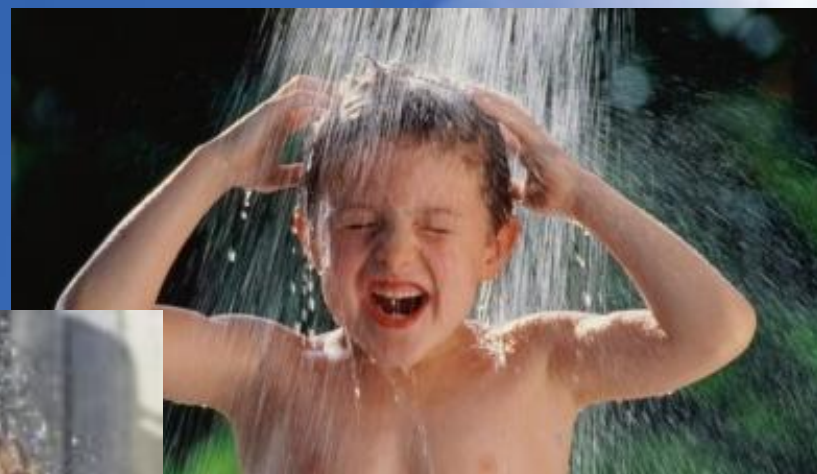


СОН



Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

ЗАКАЛИВАНИЕ



Физическая культура



Вредные привычки



Здоровье сгубишь – новое не
купишь

Здоровье сбережешь, сам себя
сбережешь

Здоров будешь – всё

добудешь

Хорошее здоровье - основа
долгой, счастливой и

полноценной жизни.

Все пороки от

безделья

Здоровье – это то, что
мы мало ценим, но за
что дорого платим

Кто курит табак, тот
сам

себе враг

Слабеет
тело без
дела



Правила здорового образа жизни

- ◆ Соблюдай чистоту!
- ◆ Правильно питайся.
- ◆ Больше двигайся!
- ◆ Не заводи вредных привычек.





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**