Послушайте, люди! Хотим мы сказать:
«Давайте здоровье своё охранять!»
Мы все родились, чтобы в будущем жить,
Давайте всем миром здоровье хранить!

fppt.com

« Мы выбираем здоровый образ жизни»

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

fppt.com

СУТУЛЫЙ
КРЕПКИЙ
НЕУКЛЮЖИЙ
ВЫСОКИЙ
ХУДОЙ

ГОРБАТЫЙ
БЛЕДНЫЙ
ХИЛЫЙ
НИЗКИЙ
ТОЛСТЫЙ

СТРОЙНЫЙ
СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫЙ
ВЕСЕЛЫЙ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО … ЧЕЛОВЕК

fppt.com

Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай

двигайся!

труд и отдых!

питайся!

чистоту!

привычкам!

Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Соблюдать чистоту (гигиену) тела

Соблюдать чистоту одежды

Соблюдать чистоту дома

fppt.com

полезно

вредно

fppt.com

Витамин А

Витамин В

Витамин Д

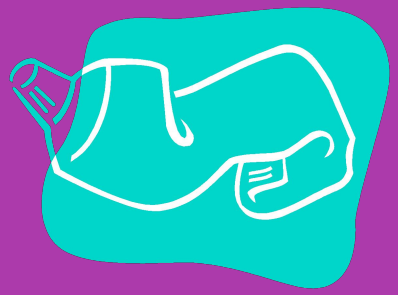
Витамин С

fppt.com

Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоровые зубы.

Как правильно чистить зубы?

Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером, качественной зубной пастой и щеткой.



fppt.com

Берегите зрение!

fppt.com

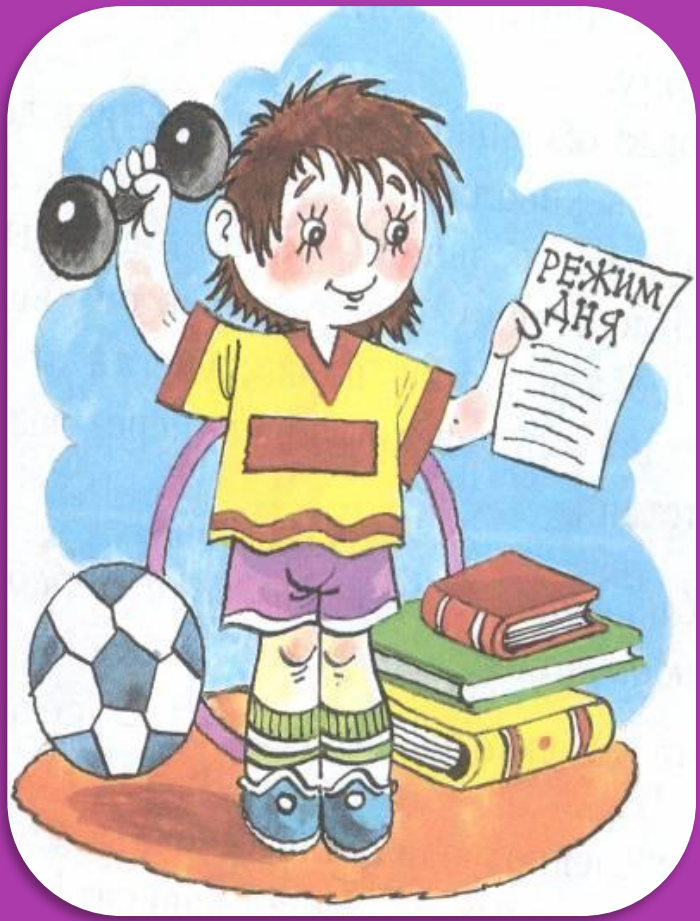
«Не сутулься!»
«Сиди прямо!»

У стройного человека правильно формируется скелет!
При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку, селезенке и другим важным органам.

fppt.com

Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

Режим дня – это *правильное* распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



fppt.com

РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

fppt.com

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более 3 млн. человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До 60 % россиян – постоянные покупатели сигарет.

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

fppt.com

1. Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище.

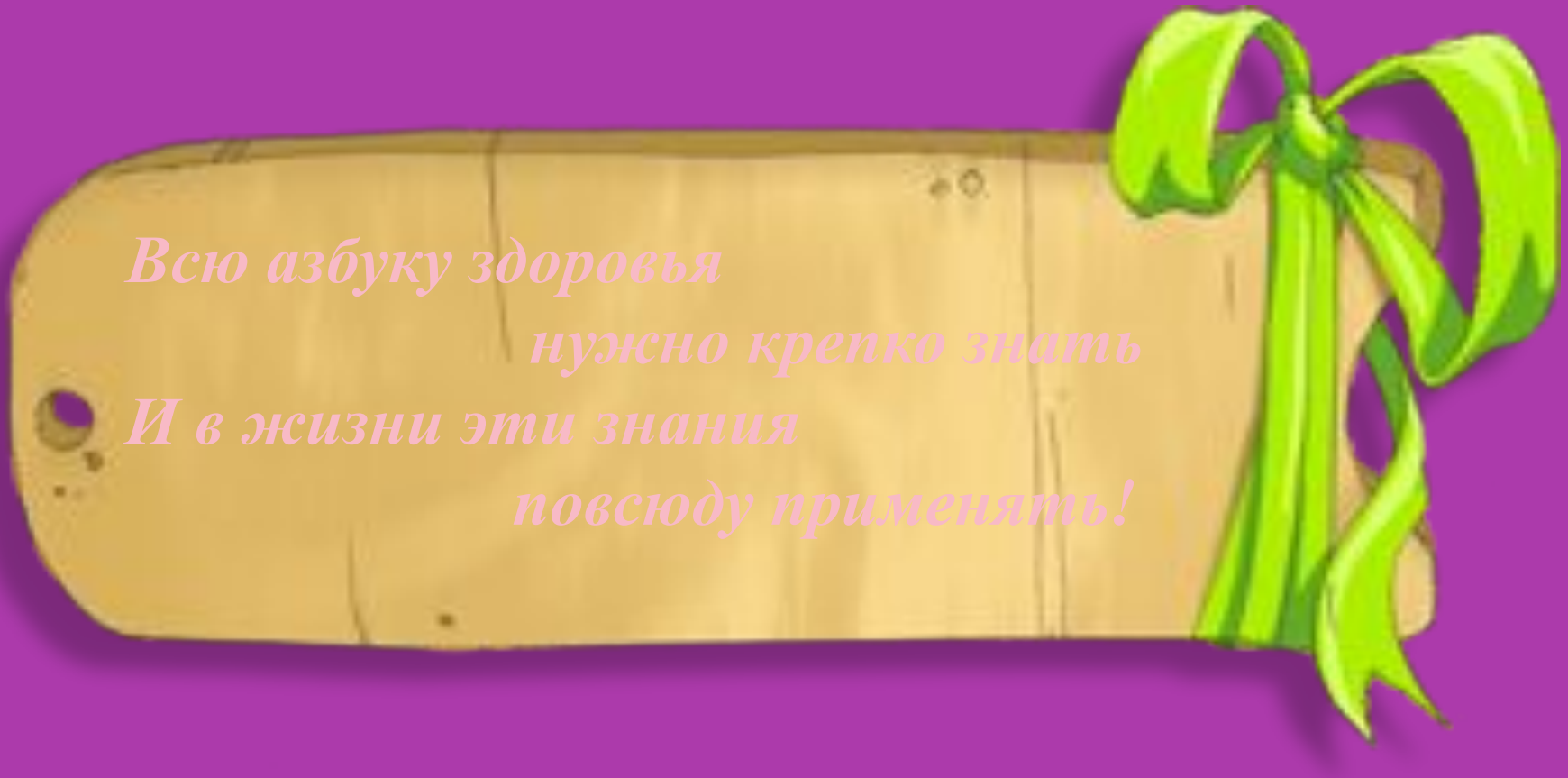
2 . Правильно питайся

3. Правильно сочетай труд и отдых

4 . Больше двигайся!

5. Не заводи вредных привычек

fppt.com


Всю азбуку здоровья
нужно крепко знать
И в жизни эти знания
повсюду применять!

fppt.com