

Презентация на тему: “Здоровый образ жизни”

Подготовила: Соловьева П. В.
Группа 42 КСК пв



Здоровый образ жизни —



Для достижения этих целей человеку необходимо:

- быть физически активным
- питаться здоровой пищей
- следовать правилам гигиены
- отказаться от вредных привычек
- следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.



Физическая активность



Физическая активность

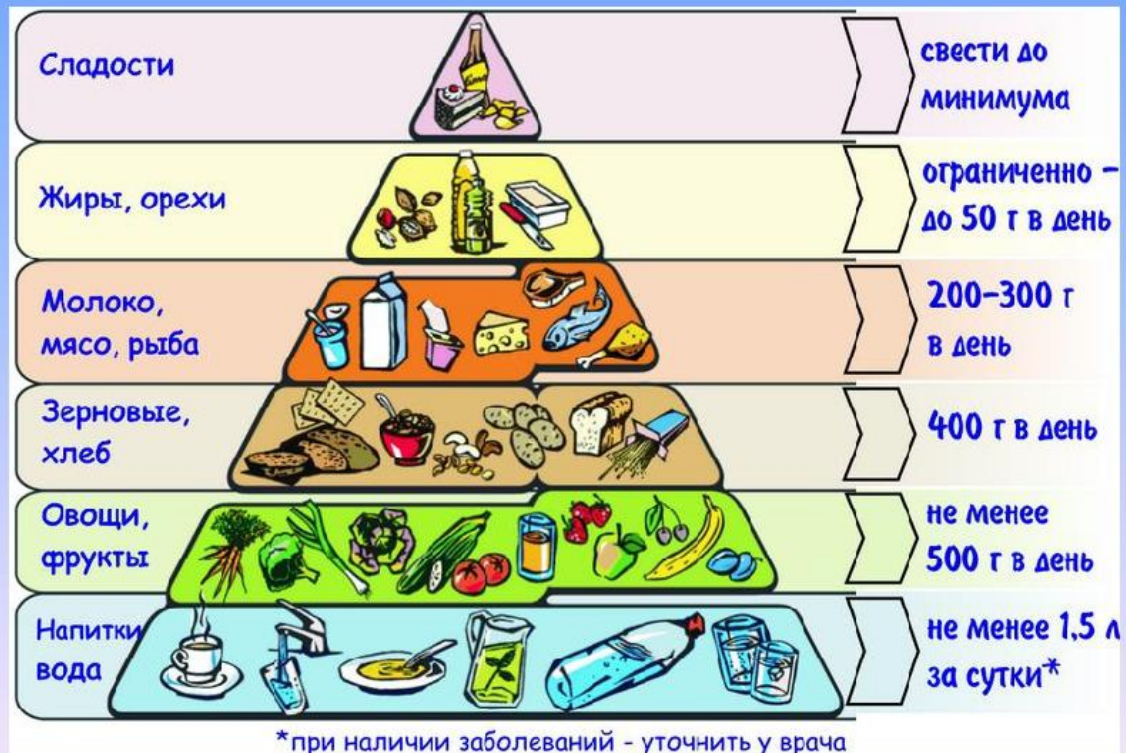


Здоровое питание



Здоровое питание

Пищевая пирамида



Гигиена



Отказ от вредных привычек



Режим дня



Жизнь по графику является довольно неприятным, и даже иногда скучным занятием. Но сложно отрицать полезность этого занятия.



Режим дня



Режим дня

Режим дня старшеклассника



- Сон (8 часов)
- Учеба (6 часов)
- Прогулка (2 часа)
- Выполнение д/з (4 часа)
- свободное время (3 часа)
- занятие физическими упражнениями (1 час)



Заключение

**Нерационально
организованный режим
приводит к**

**Снижению
работоспособности**

**Развитию
устомления и
переутомления**

**Задержке
роста и
нормального
развития**



Будьте здоровы!

