

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Подготовили:
Невская А.В.
Рачинская Н.Г



ЦЕЛЬ:

Познакомить учащихся со здоровым образом жизни

ЗАДАЧИ:

- 1. Дать определение здоровью;***
- 2. Рассказать об основных правилах здорового образа жизни;***
- 3. Рассказать о вредных привычках.***

ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при этом.



СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



*Чтобы быть
здоровым,
нужно
соблюдать
чистоту и
гигиену*



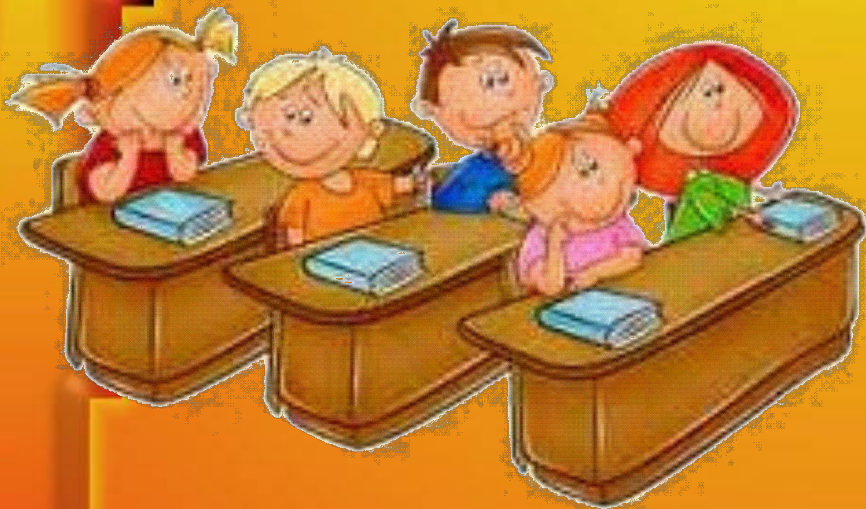


ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Основа сбалансированного и полноценного питания:



СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ



Долго живет тот, кто много и хорошо работает.

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





БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

***Занимайся:
акробатикой,
вращай хула-хуп,
жонглируй,
укрепляй здоровье***





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**