

ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ МОДНО!



**МЫ -  
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**

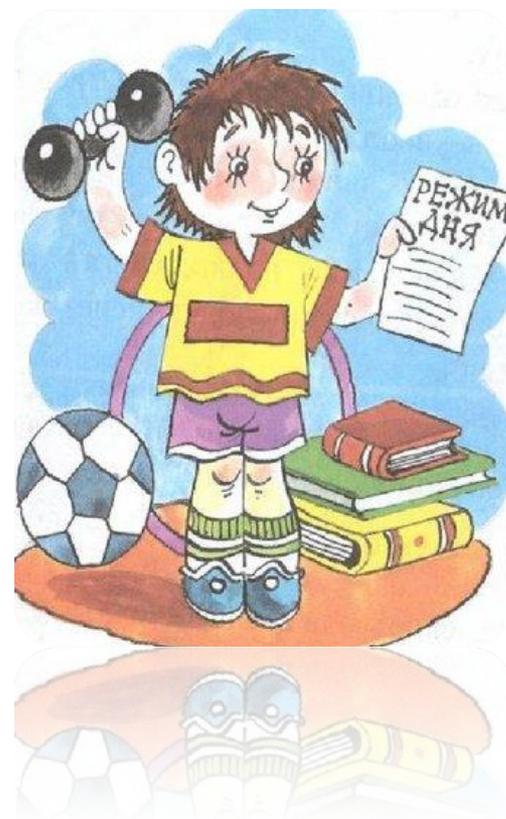
**«Здоровый образ  
жизни - альтернативы нет!»**



**Здоровый образ жизни**  
**это** – движение,  
рациональное питание,  
правильное дыхание,  
свет, воздух, вода – вот  
те средства, которые  
открывают путь к  
долголетию.

.

# Утренняя зарядка- основа здорового образа жизни



# Правильное питание – основа здорового образа жизни

**Энергетическая ценность продуктов  
должна соответствовать  
Энергетическим затратам организма.**



# Закаливание



**Повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.**



# **ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

- Любое закаливание начинается постепенно.**
- Время процедуры увеличивается медленно.**
- Начинать закаливание надо с самой лёгкой процедуры.**
- При закаливании, процедуры проводят непрерывно.**
- Главным девизом при закаливании должен стать девиз «Постепенность и непрерывность».**



# Вспомним пословицы и поговорки о здоровье.

В здоровом теле – здоровый дух.  
Здоров будешь, всего добудешь!  
Болен – лечись, а здоров – берегись.  
Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

Дал бы бог здоровья, а дней впереди много.  
Так здоров, что можно в землю вбить.  
Болезнь у него как рукой сняло.

Здоровый о здоровье не думает.  
В здоровом теле – здоровый дух.  
Здоровье за деньги не купишь.

Здоров пока – крепче быка.  
Здоровый хвалит пекаря, а хворый – лекаря.  
Здоровьем слаб, так и духом не герой.  
Здоровая душа и телом здорова.

Здоровому каждый день праздник.  
Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками.



# «Мы за здоровый образ жизни В 21 веке»



**Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго. Долго, долго спал –  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хандре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
**И БОЛЕЗНЕЙ Я НЕ ЗНАЮ!!!****



# Викторина

1. Утренняя физическая процедура? **зарядка**
2. Необходимое качество характера человека? **доброта**
3. Вредная привычка, от которой страдает дыхательная система? **курение**
4. Чтобы экономить своё время, надо соблюдать... **режим**
5. Неосознанное повторение одного и того же действия? **привычка**
6. Как называется сила, которая помогает бороться с вредными привычками?

**ВОЛ**

**Я**



7. Тренировка организма холодом называется...

**Закаливание**

8. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это...

**Иммунитет**

9. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?

**Вода**

10. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?

**Сон**

11. Что не купишь ни за какие деньги?

**Здоровье**





***Спасибо за  
внимание!***

