

ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ МОДНО!



**МЫ -
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**

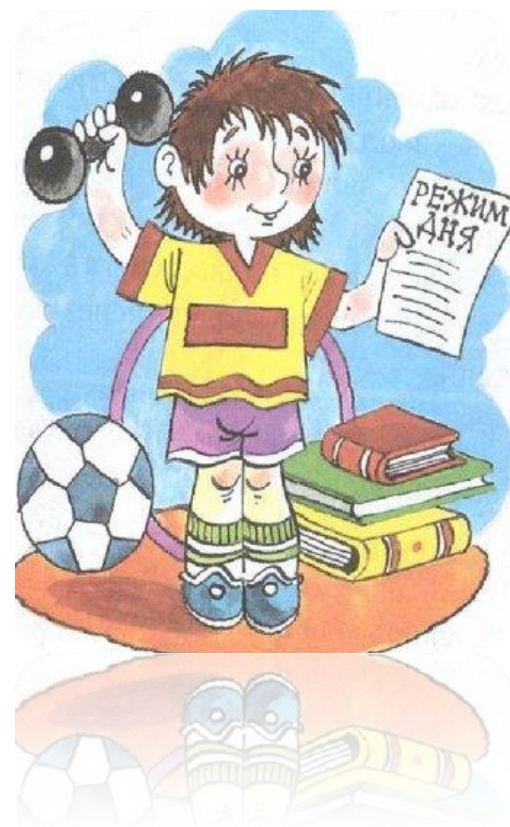
**«Здоровый образ
жизни - альтернативы нет!»**



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!***

