

# Беседа – презентация «Здоровый образ жизни»



(Подготовил ДЦ п.Поляна)

**ЗОЖ** – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого здоровья.



Здоровый образ жизни это:

- ❖ Активные занятия физкультурой и спортом;
- ❖ Правильное питание;
- ❖ Хорошее настроение;
- ❖ Отказ от курения;
- ❖ «Нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам;

# Здоровый образ жизни

## Правильное питание



В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются:

- ❖ Строительным материалом для организма человека;
- ❖ Источником энергии;
- ❖ Укрепляют иммунитет;

# Что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье:

- ❖ Соблюдать режим дня;
- ❖ Утро начинать с зарядки;
- ❖ Закалять свой организм;
- ❖ Правильно и регулярно питаться;
- ❖ Заниматься спортом, больше двигаться;
- ❖ Следить за своей осанкой;
- ❖ Не курить;
- ❖ Высыпаться;
- ❖ Соблюдать правила гигиены;



# ЗОЖ – это отказ от вредных привычек.

## Помни:

- ❖ Курение, употребление алкогольных напитков, а также наркотики – это вредные и опасные привычки!
  - ❖ Пороки злые победим!
- Мы вправе сами выбирать:  
В здоровье долго жить счастливо  
Или в болезни умирать.



# ЗОЖ – это режим дня:

- ❖ Пробуждение 7:00;
- ❖ Утренняя зарядка;
- ❖ Завтрак;
- ❖ Занятие в школе;
- ❖ Обед;
- ❖ Прогулка;
- ❖ Приготовление уроков;
- ❖ Ужин;
- ❖ Свободное время;
- ❖ Личная гигиена, подготовка ко сну;
- ❖ Сон;



# Загадки о спорте:

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нём,  
Только лучше правь рулём.

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовётся...

Здесь купаться и зимой  
Сможем запросто с тобой,  
Здесь научать нас нырять.  
Как это место мне назвать?

Воздух режет ловко – ловко,  
Палка справа, слева палка,  
Ну, а между них верёвка.  
Это длинная...

Я спешу на тренировку  
В кимоно сражаюсь ловко!  
Чёрный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я...

Его пинают –  
А он не плачет.  
Весёлый, звонкий...



# Заключение

здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма. ЗОЖ позволяет сохранить человеку свою активность и продлевает жизнь.

