



Здоровый образ жизни для школьников



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

Проблемные вопросы:

Что такое здоровье?

**Как человеку жить, чтобы
сохранить здоровье?**



**На каждую букву слова
«здоровье» найти слова,
которые имеют отношение к
здоровому образу жизни**

З-
Д-
О-
Р-
О-
В-
Ь
Е.



Здоровье-

**это правильная, нормальная
деятельность организма, его
полное физическое и
психическое благополучие.**



Главные факторы здоровья

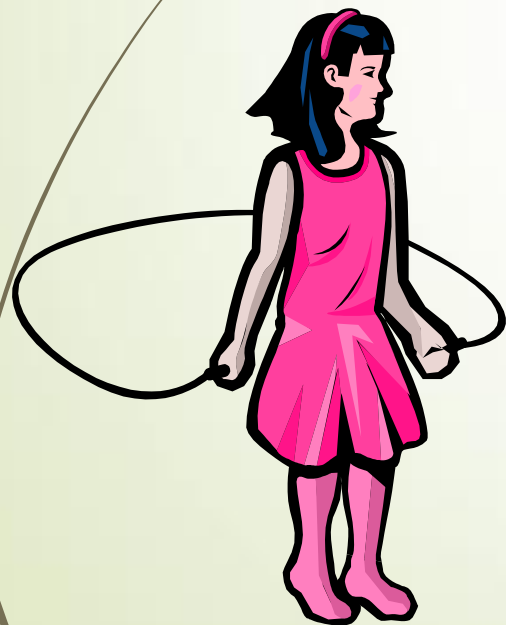
- **движение;**
- **питание;**
- **режим;**
- **закаливание.**



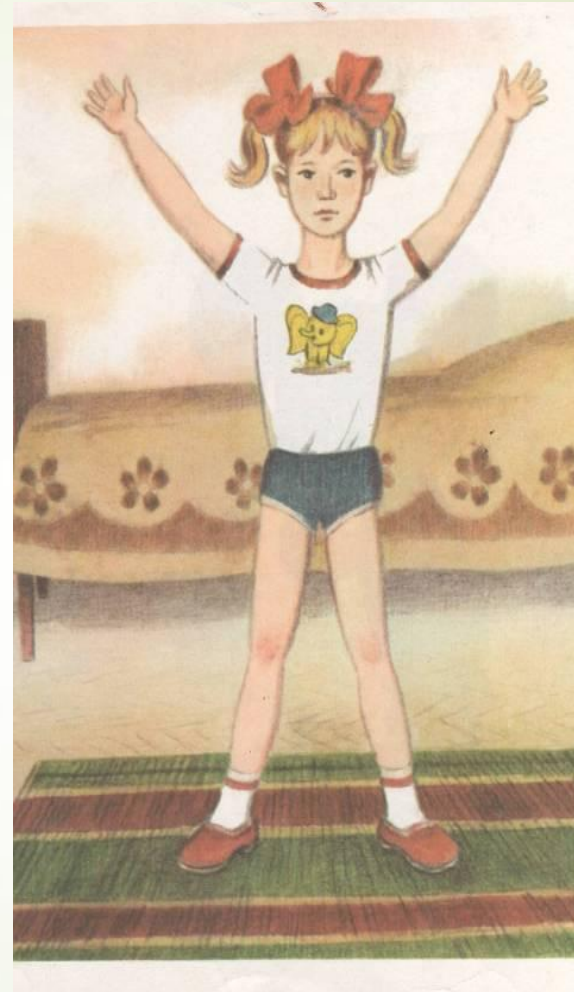
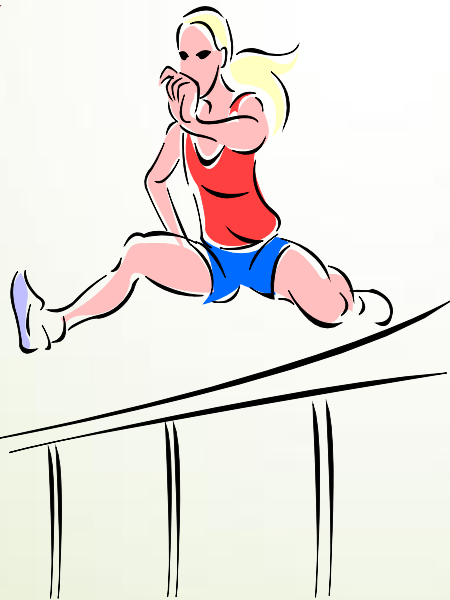
Занимайся физкультурой и спортом!



**Как проснулся,
так вставай,
Лени волю не
давай,
И зарядку
выполни.**



**На зарядку
солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки
мы
По команде
«Раз!»**



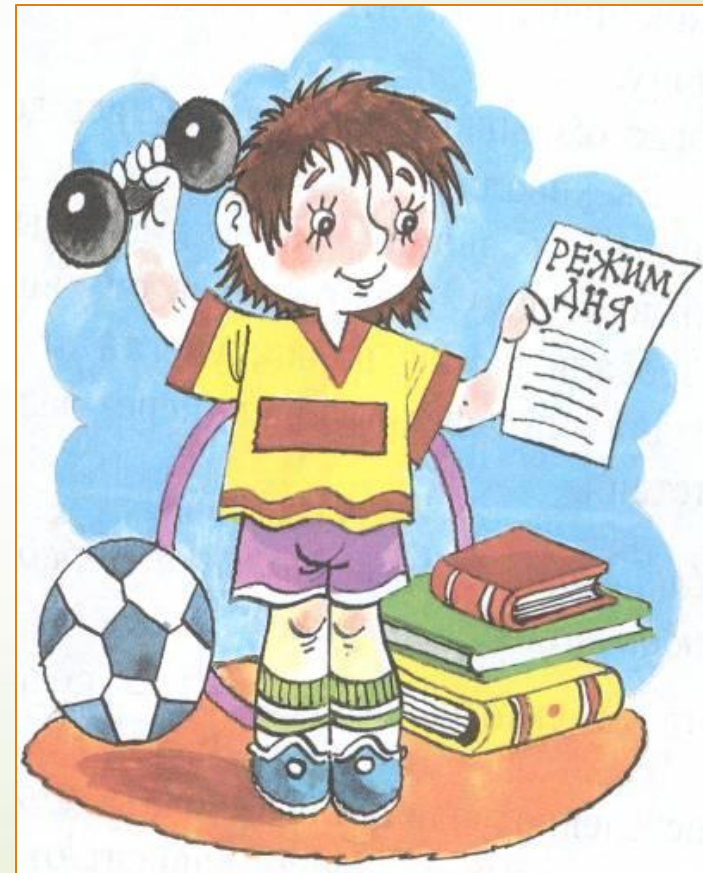
Правильное питание – залог здоровья!



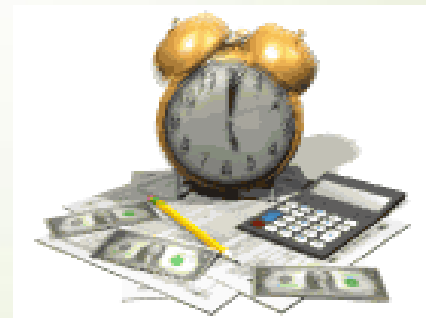
Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.

Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.



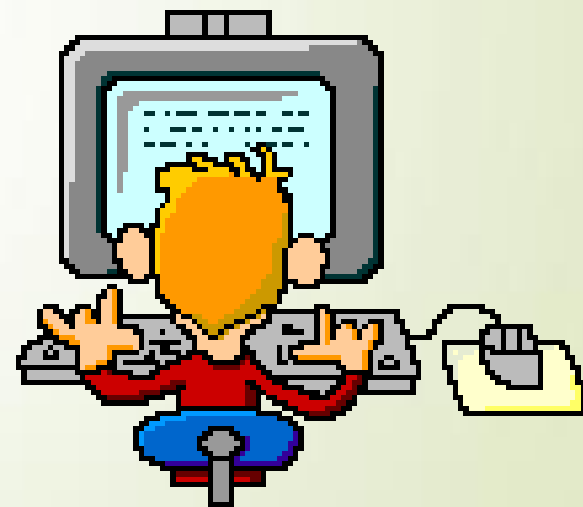
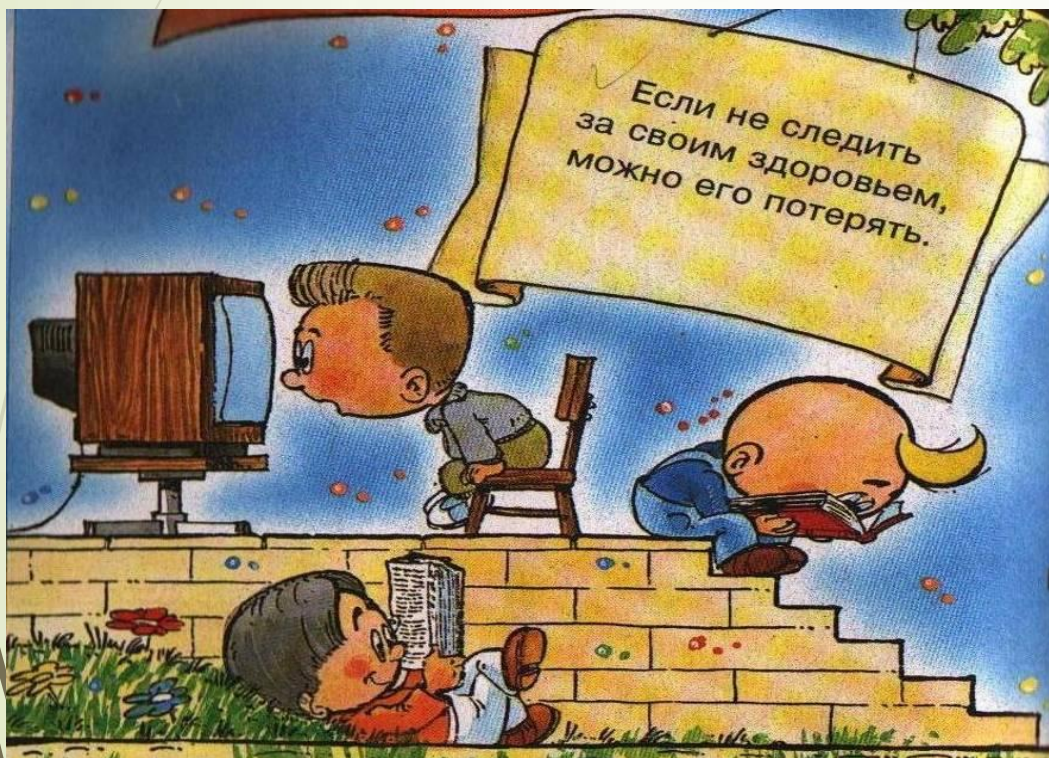
- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Береги зрение!



«Не сутулься!»
«Сиди прямо!»

У стройного человека
правильно формируется
скелет!
При правильной осанке
легче работать сердцу,
легким, желудку,
селезенке и другим
важным органам



**Чисти зубы два
раза в день!**



**Обязательно мой
фрукты и
овощи перед
тем как
съесть!**



*У природы есть закон –
счастлив будет только тот,
кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Поучись-ка быть здоровым!*



➤ Задание:

**Выполнить рисунок на
тему «Твоё здоровье – в
твоих руках».**

