

# Здоровый образ жизни



# Здоровье - главное в жизни человека

«Здоровьем нашего тела мы называем то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней»

**Чистота - залог здоровья!**

**Питание**

**Режим дня**

**Вредные привычки**





**ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**РЕЖИМ ДНЯ**



**ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**



**ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



# Чистота – залог здоровья



**ГИГИЕНА  
ШКОЛЬНИКА**

**ГИГИЕНА  
ОДЕЖДЫ**

**ГИГИЕНА  
ОБУВИ**

**ГИГИЕНА  
ЛИЦА и ТЕЛА**

# Чистота- залог здоровья



# Чистота – залог здоровья

Чистота – лучшая красота

Чисто жить – здоровым быть

Кто аккуратен – тот людям приятен

Не думай быть нарядным,  
а думай быть опрятным



# Вывод:

**Чистота – залог здоровья!**

**Грязь и неряшливость в одежде –  
это пренебрежительное отношение  
к своему здоровью.**

**Нечистоплотность – это неуважение не  
только к самому себе, но  
и к окружающим людям.**



# Режим дня

Учеба

Отдых

Труд

Питание

Сон



# СОН



**Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым меньше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.**

# ЗАКАЛИВАНИЕ



# Физическая культура



# Вредные привычки



**Здоровье сгубишь – новое не купишь**

**Здоровье сбережешь, сам себя сбережешь**

**Здоров будешь – всё добудешь**

**Хорошее здоровье - основа долгой,  
счастливой и полноценной жизни.**

**Все пороки от безделья**

**Здоровье – это то, что мы  
мало ценим, но за что  
дорого платим**

**Кто курит табак, тот сам  
себе враг**

Слабеет  
тело без  
дела



# Правила здорового образа жизни

- ❖ Соблюдай чистоту!
- ❖ Правильно питайся.
- ❖ Больше двигайся!
- ❖ Не имей вредных привычек.





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**