

Здоровый образ жизни —

образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Составляющие ЗОЖ

- Отказ от вредных привычек
- Правильное питание
- Режим дня
- Личная гигиена
- Спорт и физическая активность
- Пребывание на свежем воздухе
- Хорошее настроение

Почему нужно вести ЗОЖ?

- Хорошее настроение
- Большой заряд сил и энергии
- Жизнь без стресса и депрессий
- Жизнь без болезней

Быть здоровым модно, классно, стильно!



Старцев Артем



Старцев Артем

Заряди Организм Жизнью

Надо подумать о будущем нашем,
Для всех молодых есть совет:
«Ни грамма, на капли не пробуйте
даже,
Скажите наркотикам «НЕТ!»



Девиз хороший есть у детства:
«Не стоит в жизни унывать.
Старайся быть всегда спортивным
И книг побольше прочитать!»



Надо вредные привычки
Взять в «железные» кавычки!



Наш девиз четыре слова:
«Быть здоровым — это клево!»



Старцев Артем

О чем гласит народная мудрость

Береги платье снова,
здоровье смолоду.

Утро встречай зарядкой,
вечер провожай прогулкой.

Двигайся больше,
проживешь дольше.

В дом, куда не заглядывает
солнце, заглянет врач.

Ешь чеснок и лук—не
возьмет недуг.



Старцев Артем

Здоровые цифры здорового человека

10000 – шагов в день

30 мин. – Умеренной
физической активности

5 раз – в день прием пищи

0 –сигарет, алкоголя,
наркотиков

**Живи активно
Живи спортивно**



МБОУ Маргаритовская СОШ
Азовского района

МБОУ
Маргаритовская СОШ
Азовского района

Ваше здоровье



в ваших руках!

Подготовил: ученик 2 класса
Старцев Артем
Учитель: Ипполитова Л. П.