

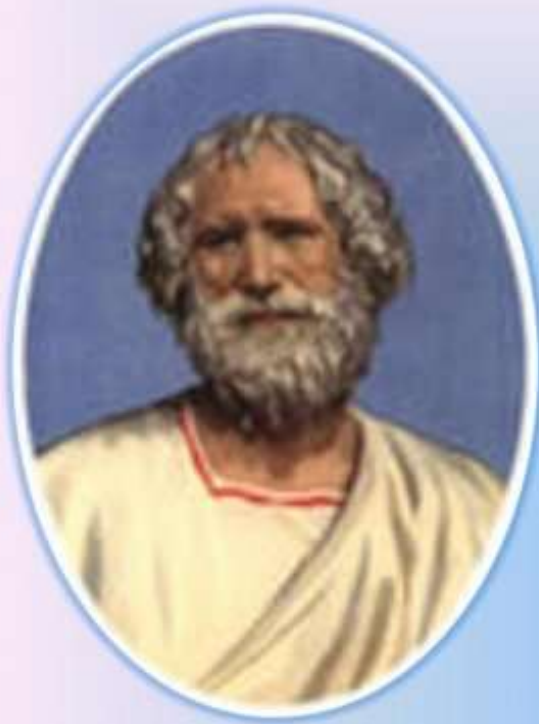


**Дети Кубани за здоровый образ  
жизни!**

"Наш девиз по жизни –  
здоровый образ жизни!"



**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



Древнегреческий  
учёный и мыслитель  
Фалес Милетский  
говорил:  
«Блаженство тела  
состоит в здоровье,  
а блаженство ума —  
в знании».



# Здоровье

- Здоровье – это ценность и богатство,
- Здоровьем людям надо дорожить!
- Есть правильно и спортом заниматься,
- И закаляться, и с зарядкою дружить.
- Чтобы любая хворь не подступила,
- Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
- Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
- Улыбкой победить любой укор.
- Здоровый образ жизни – это сила!
- Ведь без здоровья в жизни никуда.
- Давайте вместе будем сильны и красивы
- Тогда года нам будут не беда!
-

# Из чего состоит здоровый образ жизни?

- Одной из важнейших составляющих является физическая активность.
- Рациональное питание.
- Отказ от вредных привычек.
- Правильный режим дня и здоровый сон.
- Закаливание.

# Как быть здоровым

- ◎ **Полноценный сон.** Без сна человек не может жить. Сон необходим для того, чтобы организм смог отдохнуть и подготовиться для следующего дня.
- ◎ **Вода.** Вода – это жизнь. Человек, как и все живое, состоит из воды.
- ◎ **Правильное питание.** Правильный рацион питания – залог здорового образа жизни. Орехи, нежирное мясо, овощи и фрукты должны быть в ежедневном рационе.

- **Зарядка.** Благодаря регулярным физическим занятиям можно поддерживать в хорошей форме не только тело, но и душу. Делать их необходимо ежедневно, по 30 минут .
- **Свежий воздух.** Очень полезен для здоровья, поэтому нужно как можно чаще посещать парки и леса.

- **Друзья.** Частью здорового образа жизни также являются дружественные отношения с друзьями и близкими. Некоторые не знают, что негативное отношение к окружающим вредит здоровью, организм может реагировать на негатив по-разному: головными болями, отсутствием полноценного сна, болями в спине и многим другим.



- **Любимое занятие.** Для человека очень важно заниматься любимым делом, это помогает расслабиться и повысить самооценку.
- **Профосмотры.** Оказывается, плановые и внеплановые профосмотры полезны. Медосмотры могут выявить болезни, о которых человек может даже не подозревать.

- **Состояние души.** Иногда бывает, что, улучшение душевного состояние приводит к излечению от неизлечимых болезней. Из-за негатива в жизнь человека может прийти стресс, замкнутость и одиночество.
- **Тайм-аут.** Любому человеку в течение дня необходимо брать тайм-аут, чтобы расслабиться и взбодриться. Для этого можно просто выпить чашечку чая, сидя у окна.

# Спасибо за внимание!!!

- Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо заниматься спортом, правильно питаться, а главное следить за своим здоровьем!



# Заключение

- Для создания презентации были использованы следующие ссылки:
  - [http://samopoznanie.ru/schools/zdorovyy\\_obraz\\_zhizni/](http://samopoznanie.ru/schools/zdorovyy_obraz_zhizni/)
  - <http://www.medmurmansk.ru/index.php/pam/412-kak-bit-zdorovim>
- 
- Презентацию выполнила ученица 8 «Б» класса
  - Волкова Анастасия
  - Классный руководитель Чернова В.В.