

МБОУ «СОШ № 11»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Презентацию подготовила:
Зарифуллина Елена Петровна,
учитель начальных классов**

г. Сергиев Посад

***Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!***



Вести здоровый образ жизни – это значит жить по правилам сохранения и укрепления здоровья и следовать им не от случая к случаю, а постоянно.



Правила ЗОЖ

1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



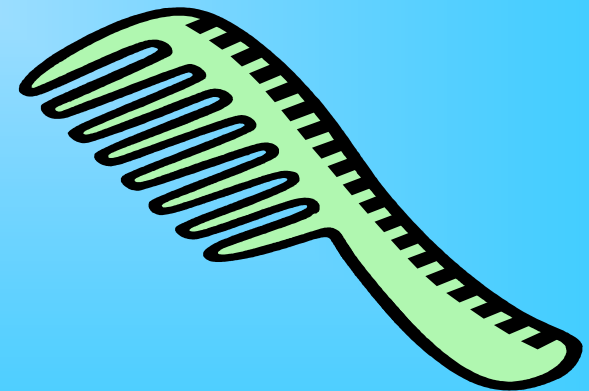
*От простой воды и мыла
У микробов тают силы.*

Подумай-отгадай!

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое?



Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.



Подумай-отгадай!

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала-
Всю грязь повыгнала.



Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было...



2. Правильно питайся!



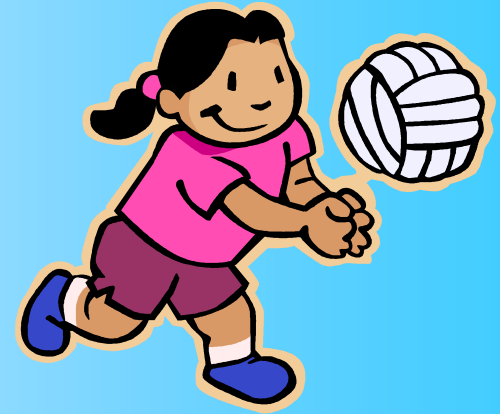
*Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.*

Какое питание можно считать здоровым?

- Разнообразное.
- Богатое овощами и фруктами.
- Регулярное.
- Без спешки.
- Богатое сладостями.
- Однообразное.
- От случая к случаю.
- Второпях.



3. Правильно сочетай труд и отдых.



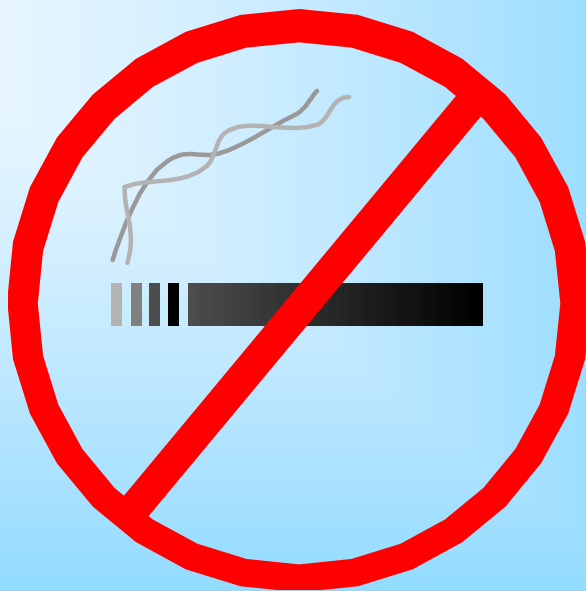
*Помни твёрдо, что режим
Людам всем необходим.*

4. Больше двигайся!



*Люди с самого рождения,
Жить не могут без движения.*

5. Не заводи вредных привычек!

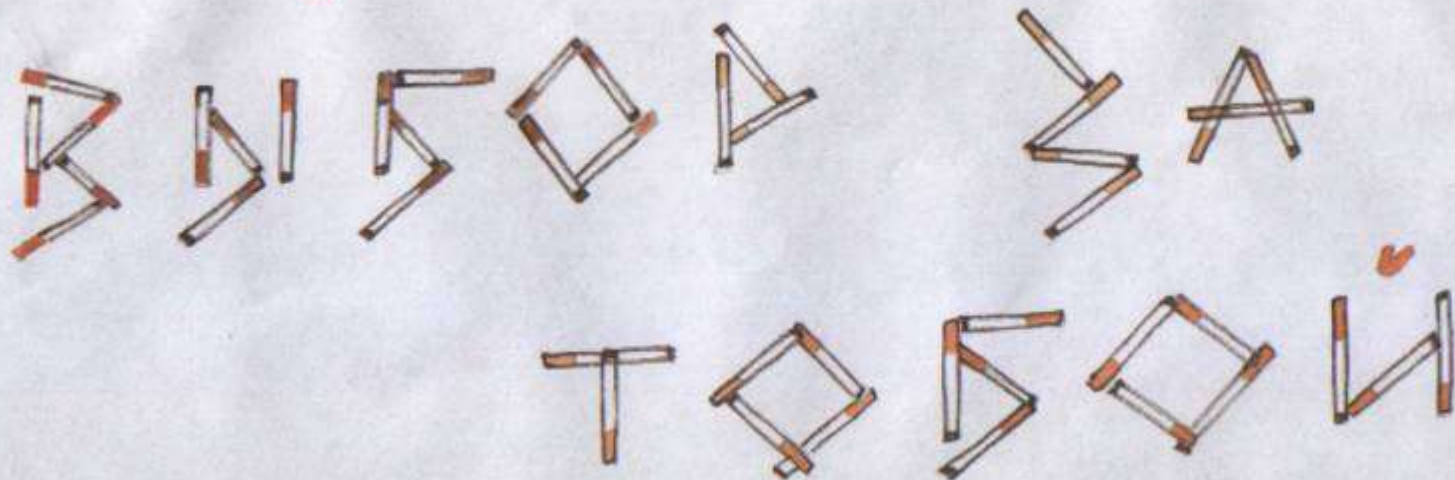


*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*

18 лет

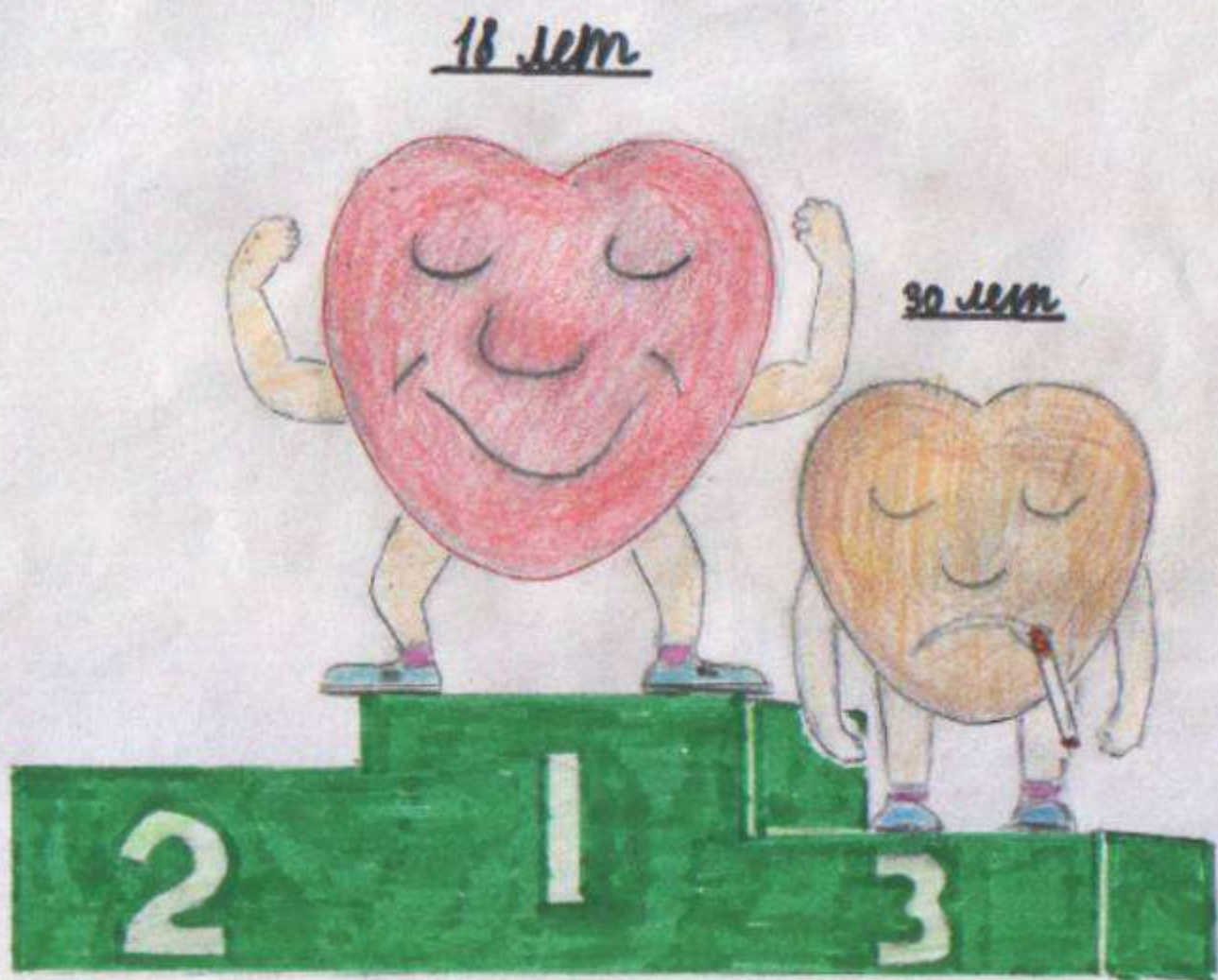


30 лет



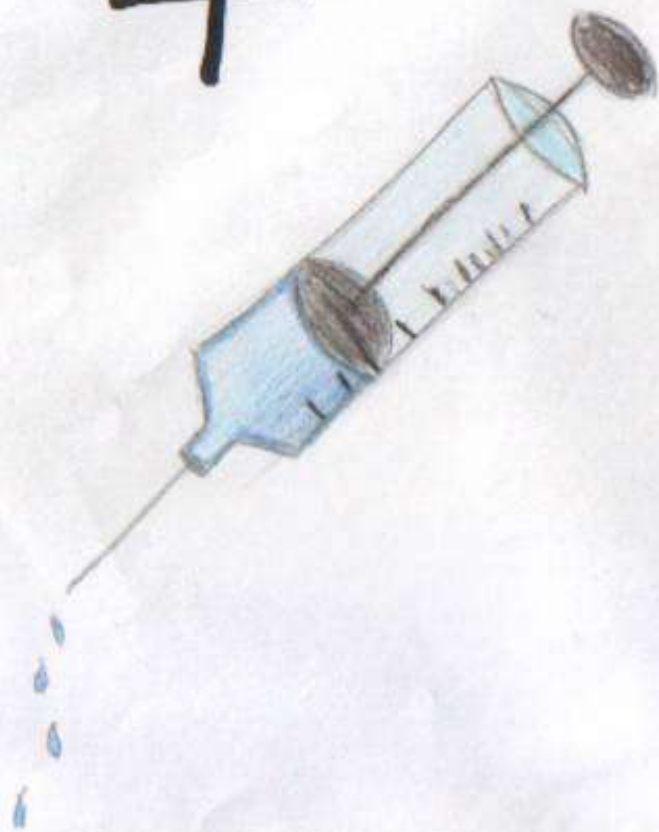
Здоровью вредит!

К
У
Р
И
Т
Ь



**ВИЗ
ИНФЕКЦИЯ**

+



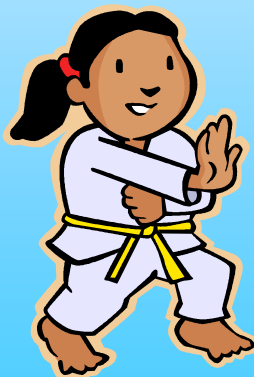
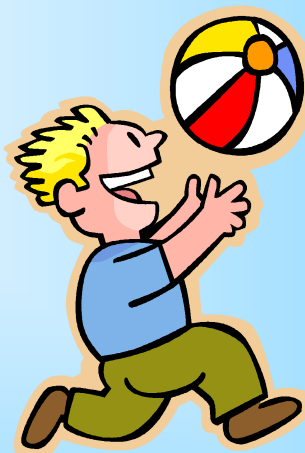
||



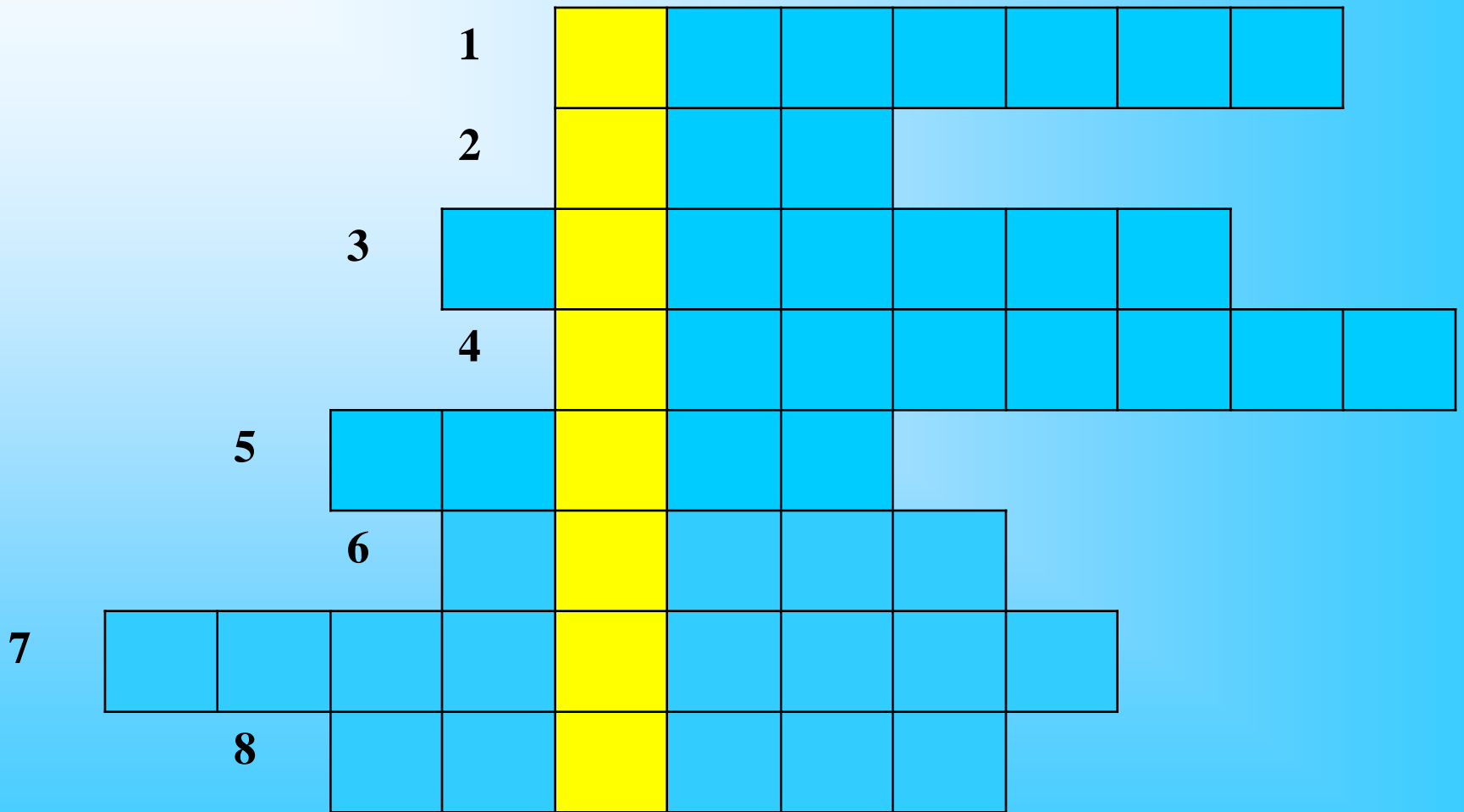
СМЕРТЬ



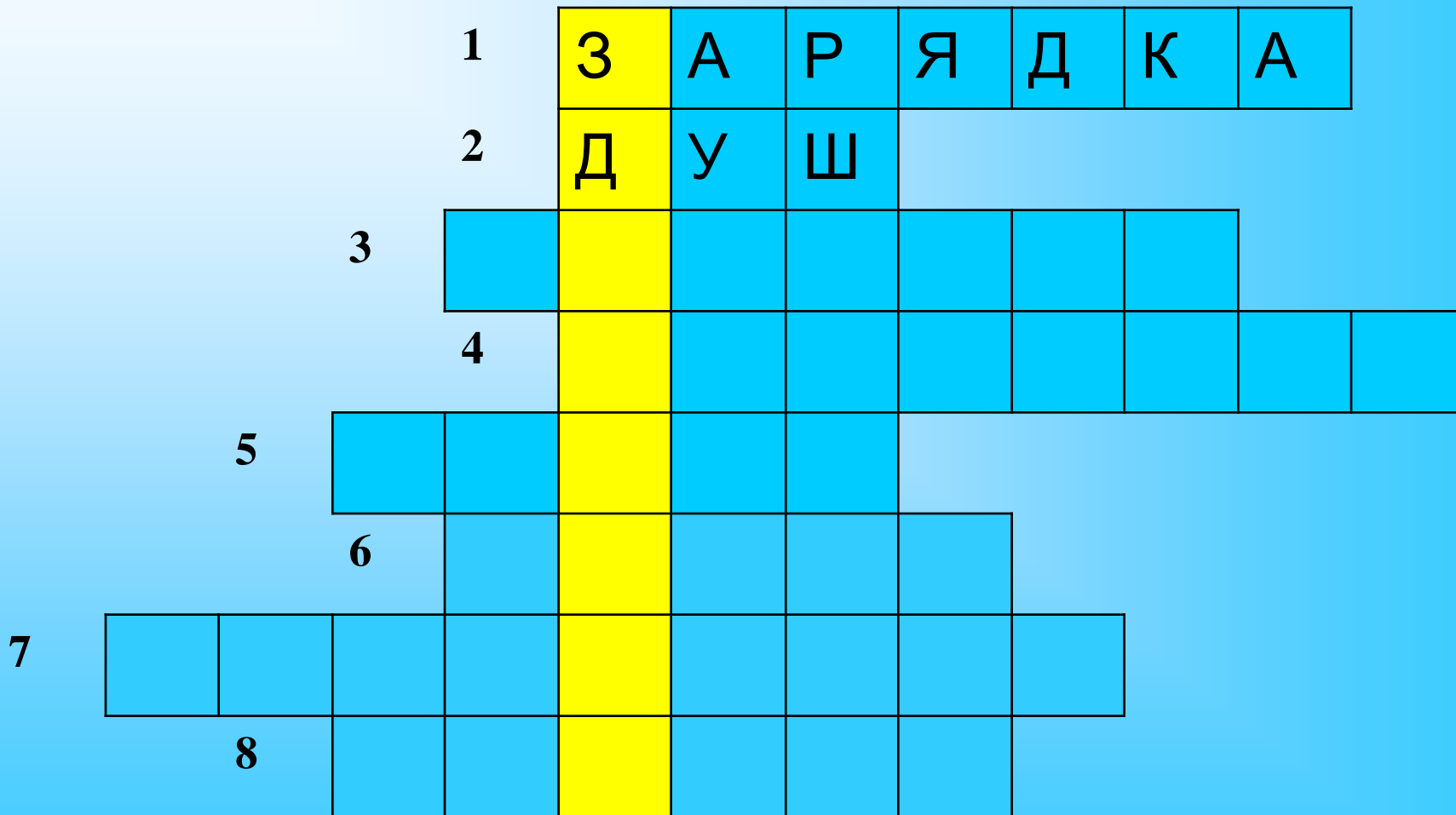
Страна Здоровячков



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Продолжи пословицы



Чистота – залог здоровья.

Овощи – кладовая здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Здоровье дороже денег.

В здоровом теле – здоровый дух.



Выбери характеристику здорового человека.

Красивый

Сутулый

Сильный

Ловкий

Бледный

Румяный

Стройный

Толстый

Крепкий



Мы - здоровые ребята!



Спасибо за внимание