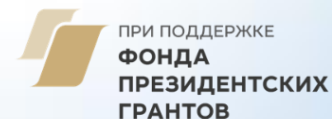


АНОПГИ «Взаимопонимание»



Здоровый образ жизни



Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.



Правильное питание

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



Соблюдение правил гигиены

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,

Прогулки на свежем воздухе

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Отсутствие вредных привычек

Основными вредными привычками у людей являются:

Курение
Алкоголизм
Наркомания
Игровая
(компьютерная)
зависимость



Двигательная активность



Занятия физической культурой и спортом





Спасибо за внимание!