

# Моя семья и здоровый образ ЖИЗНИ

Автор  
Сафина  
Вагабова

# Цель моей работы

Рассказать о здоровом образе жизни на примере моей семьи и призвать всех заботиться о своем здоровье.

# Правила здорового образа жизни

- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Физические упражнения
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Хорошее настроение



# К вредным привычкам относятся

- Употребление сигарет
- Употребление алкоголя
- Употребление наркотиков
- Малоактивный образ жизни

Наша семья против таких  
привычек!

# По моим наблюдениям за членами моей семьи

	Здоровый образ жизни	Вредные привычки
Я	Соблюдаю режим дня Соблюдаю личную гигиену Делаю зарядку Гуляю на свежем воздухе	Делаю зарядку не каждый день Люблю смотреть телевизор
Папа	Правильно питается Соблюдает личную гигиену Гуляет на свежем воздухе	Поздно ложится спать, курит, много сидит за компьютером
Мама	Соблюдает режим дня Соблюдает личную гигиену Гуляет на свежем воздухе	Поздно ложится спать
Сестра Камила	Соблюдаю режим дня Соблюдаю личную гигиену Делаю зарядку Гуляю на свежем воздухе	Делает зарядку не каждый день, любит смотреть ТВ

# В теплое время года я люблю кататься

на велосипеде, на  
роликах



Нравится кататься на  
коньках



# Мы любим гулять на свежем воздухе



# Кататься с горки зимой - очень весело!





Мы любим подвижные игры на свежем воздухе, гуляем в лесу, купаемся на речке



Я стараюсь не забывать делать зарядку



# Физический труд помогает быть здоровым

Помогаю дедушке на  
даче

и маме с бабушкой по  
дому.



# Хорошему настроению помогает общение с животными



# Мои выводы

Я понаблюдала за членами моей семьи и сделала вывод, что наша семья ведет здоровый образ жизни.

- Вся наша семья соблюдает правила личной гигиены
- Я и сестра ложимся спать вовремя
- Мы следим за правильным питанием
- Любим активные прогулки на свежем воздухе

# **Мои советы**

**Я рассказала моим родным о  
своих  
наблюдениях, и мы решили –  
чтобы быть  
здоровыми, нам необходимо  
добавить  
некоторые полезные привычки:**

- Всегда ложиться спать вовремя
- Делать закаливающие процедуры
- Делать зарядку каждый день
- Меньше смотреть ТВ
- Не злоупотреблять сладким



Я советую всем соблюдать правила  
здорового образа жизни,  
чтобы не болеть, быть активными,  
сильными,  
веселыми и счастливыми!

**Будьте  
здоровы!**