

# ЗДОРОВЬИ ОБРАЗ ЖИЗНИ- НЕОБХОДИМОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

«Единственная красота, которую я  
знаю - это здоровье»

# Здоровый образ жизни – это?

Здоровый образ жизни,

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма



# ЗДОРОВЬЕ

---

Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.

# здоровый образ жизни –

**ЭТО**

- ◎ активные занятия физкультурой и спортом
- ◎ правильное питание
- ◎ хорошее настроение
- ◎ отказ от курения
- ◎ «нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам



# Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

---

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению физической и умственной





# Здоровый образ жизни

## Правильное питание

---

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются

- строительным материалом организма человека,
- источником энергии,
- укрепляют иммунитет



# Теннис - это тоже здоровый образ жизни!

Теннис – вид спорта, в котором соперничают два человека (одиночная игра) или две команды по два человека (парная игра)



# Скажи себе

«Я выбираю здоровье, я выбираю  
здоровый образ жизни!»





# ПРИЗЕНТАЦИЮ ВЫПОЛНИЛИ

7 класс ОВЗ

