



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Здоровый образ жизни.

Гигиена - путь к здоровому образу жизни.

- Гигиена — наука о сохранении и укреплении здоровья. Одним из важнейших отличий человека от животных является то, что человек не только адаптируется к самым разнообразным условиям среды, но и приспособливает ее к себе, активно ее преобразуя.
- Задачи гигиены — создание наиболее благоприятных условий для нормального развития организма, для полного расцвета физических и духовных сил человека, для высокопроизводительного труда.
- Для этого необходимо, чтобы неблагоприятные факторы среды своевременно устранялись или же их действие максимально ослаблялось, а полезные факторы использовались с наибольшей полнотой и эффективностью.

Закаливание.

- Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны.
- Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ.
- Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Олимпийские чемпионы

А. Карелин.

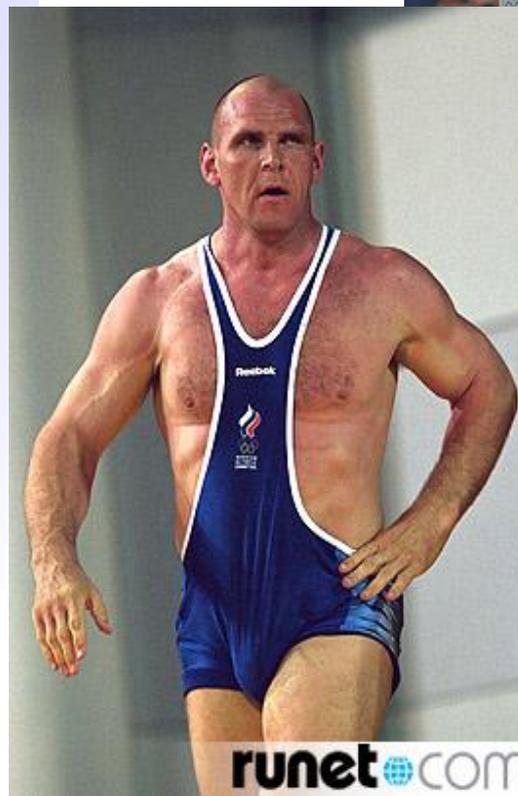
3-х кратный чемпион олимпийских игр.

А. Немов.

Многократный чемпион олимпийских игр.

С. Хоркина.

Чемпионка олимпийских игр.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.

Активный отдых –
составная часть
здорового образа
жизни.

Включает в себя:

1. прогулки
2. туризм
3. развлечения

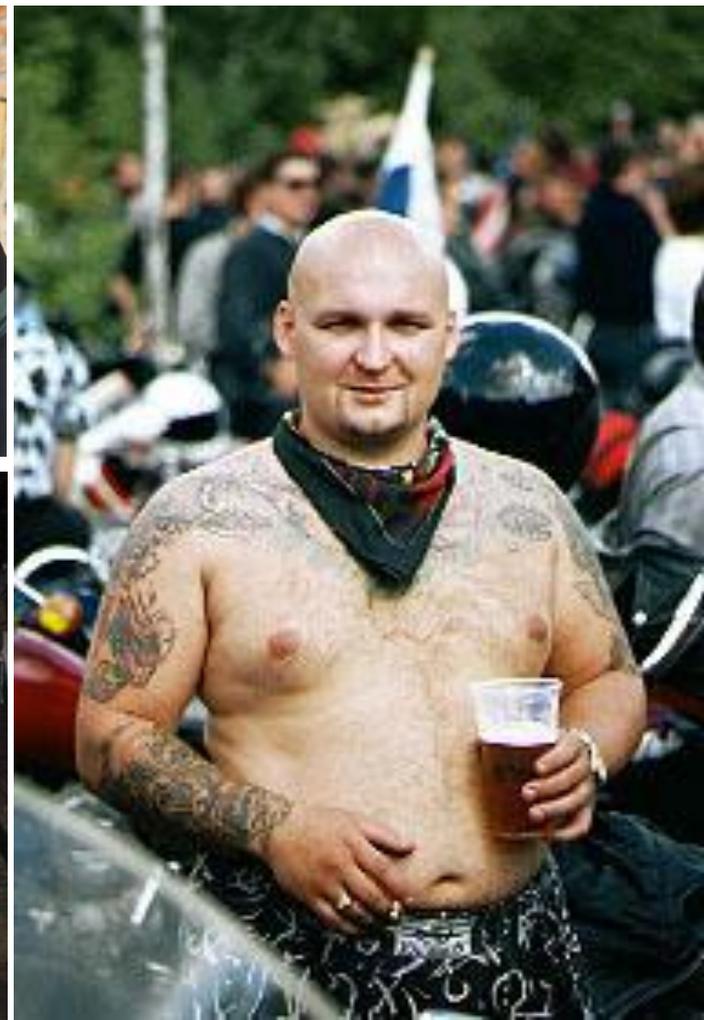


City Bike



НЕТ!

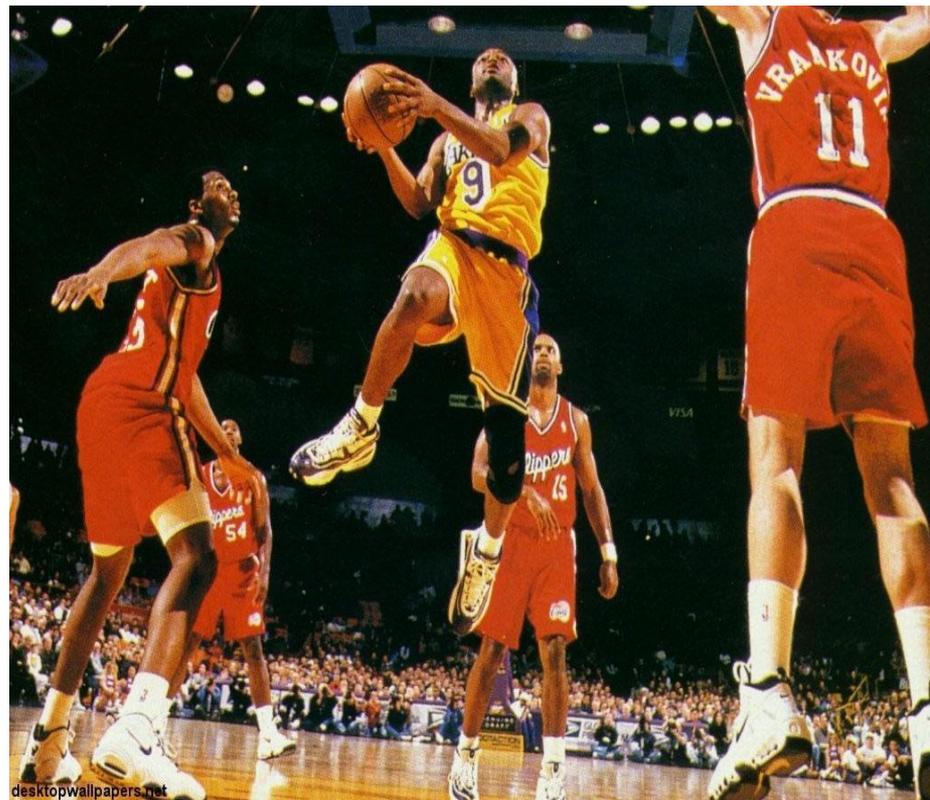
Курению.
Алкоголю.
Наркотикам.



Движение-жизнь.



О спорт ты мир.



Быстрее. Выше. Сильнее.



Laurent Rebours / AP

