

«За здоровый образ ЖИЗНИ»





- **Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.





- Современный человек все дальше и дальше отходит от природы. Пользуясь достижениями химии, физики, техники, мы перестаем активно двигаться, переходим на синтетическое питание, дышим загрязненным воздухом, пьем отравленную воду.



- Наш организм создан для физической активности.
- Физические упражнения позволяют человеку с раннего возраста и до самой старости оставаться подвижным, бодрым и работоспособным, что в конечном итоге продлевает его жизнь.





- Двигаться нужно как можно больше.
- Во время интенсивного движения активизируется кровообращение, улучшается обмен веществ, мышцы становятся упругими, а фигура подтянутой.
- Кроме того, физическая нагрузка (в разумных пределах) заметно повышает настроение.



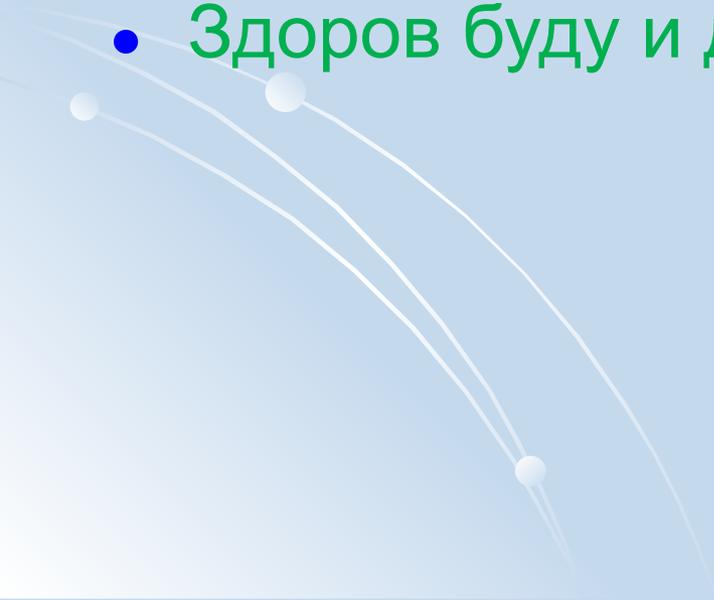
- Так же не малую роль в жизни человека играет правильный и здоровый образ жизни, это:
 - правильный режим питания
 - правильный распорядок дня
 - отсутствие вредных привычек





- Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

- А теперь продолжите несколько пословиц про здоровье:

- Здоровье дороже
 - Береги платье снова, здоровье.....
 - В здоровом теле.....
 - Чистота – залог.....
 - Здоров буду и денег.....
- 



**Здоровье человека является
важнейшей ценностью жизни.**

**Его нельзя ни купить, ни приобрести
ни за какие деньги, его нужно
оберегать и охранять, развивать и
совершенствовать, улучшать и
укреплять.**

Я за здоровый образ жизни

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ

