



« МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ »

Здоровый образ жизни необходимо воспринимать как осознанную необходимость, как воздух или воду, без которых ничто живое не может существовать.

**Презентация подготовлена учащимися 10 А класса
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №5»
муниципального образования город Донской Тульской области
Классный руководитель М.В.Затолокина**

ЗДОРОВЬЕ- НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМАЯ ЦЕННОСТЬ.

Здоровье зависит

- на 20 % от наследственных факторов,
- на 20% - от действия окружающей среды,
- на 10% - от деятельности системы
- здравоохранения,
- а остальные 50% - от самого человека.



**В XXI ВЕКЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
УМНЫМ И УСПЕШНЫМ –
МОДНО И ПРЕСТИЖНО!**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**





табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля

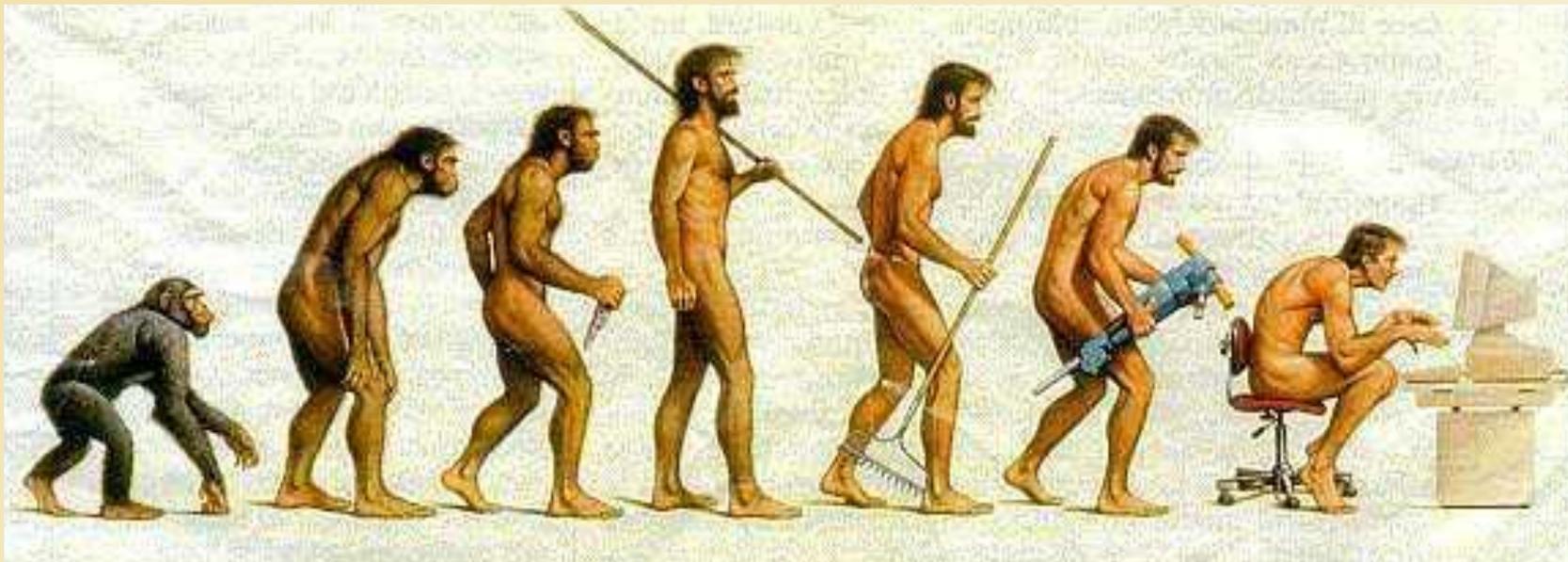


хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

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 активности.**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ПОМНИ: ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ОРГАНИЗМ ОТРАВЯТ И ЗДОРОВЬЯ НЕ ПРИБАВЯТ!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Пороки злые
победим!

Мы вправе сами
выбирать:

В здоровье долго
жить счастливо

Или в болезнях
умирать.



Помни!

1. Курение – вредная привычка, опасная для обоняния, для мозга, для легких.
2. Помни: алкоголь убивает рано или поздно... **ВСЕГДА!!!**

**Наркотикам, табаку,
алкогольным и
энергетическим напиткам –
НЕТ!**

СКАЖИ СЕБЕ:

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

