

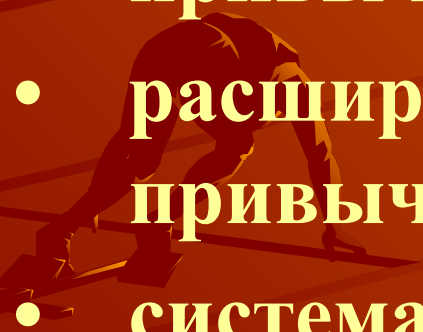
МАФСУ «СШОР № 7»

**Здоровый образ жизни как
составляющая здоровья
нации**



Кемерово, 2020

Мы пропагандируем:

- **здоровый образ жизни;**
 - **воспитание в себе устойчивого негативного отношения к вредным привычкам;**
 - **расширять знания о влиянии вредных привычек на организм человека;**
 - **систематические занятия физической культурой и спортом.**
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The person is leaning forward with their hands on the ground and feet in starting blocks, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.

Да будет здоровье всегда и везде –
В огромной стране и в малой избе.
Ведь тело и дух укрепить нам под силу
Закалкой, зарядкой и спортом, и миром



Скажем «Нет!» всему, что вредно!
Ответим «Да!» всему, что полезно!
Здравствуй, зарядка!
Здравствуй, ходьба!
Отныне и навеки так будет всегда



**Здоровье не купишь и не продашь,
Его не возьмёшь и не отдашь.
Берегите здоровье! Оно у нас одно!
Оно страдает, и нам тяжело!**



**Ешь побольше овощей,
Станешь крепче, здоровей,
Витамины в них живут,
И болеть нам не дают**




**Занимайся ты зарядкой,
Не ленись полоть на грядках.
Бегай, прыгай и плыви,
Все болезни позади!**



**Здоровье – это круто,
Здоровье – это класс!
И если вы хотите,
То спорт – это для вас.
Здоровье берегите,
Здоровье вы любите,
И так как вы хотите
Пусть сбудется всегда.
Чтобы быть здоровым –
Нужно жизнь любить,
Быть всегда весёлым,
Не курить, не пить.**





**Правильно питайся,
По погоде одевайся,
Не забывай делать зарядку,
Старайся жить по распорядку.**

**Про гигиену не забудь
Да не хандри, весёлым будь.**

**Соблюдай советы эти –
Проживёшь сто лет на свете**



**Знает каждый человек,
Что куренье – это вред!
Также, как и алкоголь,
Для здоровья это боль!
Наркотикам мы скажем – нет!
Для здоровья тоже вред.
Лучше сок и воду пить,
Чтоб к врачу не угодить!
Душ холодный принимай,
Ну и спортом занимайся.
И почаще улыбайся.**



МОЛОДЦЫ!

**Вы теперь все знаете о
здоровом образе жизни**

Проверьте себя и дайте ответы на вопросы



Отсутствие физической активности

1. Снимает утомление.
2. Является стрессом для организма.
3. Вызывает утомление.
4. Неблагоприятно для организма.



Во время сна мозг

1. Бездействует.
2. Воспринимает информацию.
3. Перерабатывает информацию.
4. Уменьшается.



Курение табака

1. Расширяет сосуды.
2. Вредная привычка.
3. Вид наркотической зависимости.
4. Сужает сосуды.



Так выглядят здоровые люди!



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
И ПОСМОТРИТЕ
НЕБОЛЬШОЙ
РОЛИК (внизу под
презентацией)**

