

Отказ от вредных привычек

- Курение
- Алкоголь
- Наркомания
- Переедание
- Интернет-зависимость
- Неподвижный образ жизни
- Нерациональный отдых



Умей говорить «НЕТ!» вредным привычкам!»



Эмоциональное самочувствие

- Смех
- Хорошее настроение
- Светлые мысли в голове
- Позитивный настрой
- Интерес
- Удовольствие



ЗОЖ - это комплекс привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека.

С его помощью можно:
укрепить здоровье,
увеличить длительность жизни и
быть счастливым!

Выбирай здоровую жизнь!

Здоровый образ жизни – что это?

Всем известно и понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать!



**Автор: Шустикова Татьяна,
9 класс**

Филиал МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого» Русаковская СОШ

Здоровье начинается с правильного питания

Тарелка здорового питания



- Соответствие химическому составу пищевых веществ
- Энергетическая ценность пищи
- Разнообразие пищи
- Соблюдение режима питания
- Умеренность в употреблении пищи



Двигательная активность

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддержать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие, обеспечить прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

- Зарядка
- Минимум сидячего положения
- Разминка во время работы, учебы
- Прогулки на свежем воздухе
- Танцы
- Спортивные увлечения (бег, езда на лыжах, велосипеде, подвижные игры, плавание и т.д.)



Личная гигиена

- Гигиена кожи
- Гигиена зубов и полости рта
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена питания
- Гигиена жилища



Залог здоровья – чистота!

Закаливание

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

- Обливание
- Обтирание
- Хождение босиком
- Моржевание
- Солнечные ванны
- Воздушные ванны



Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение