

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



избегай вредностей



занимайся спортом



отдыхай



радуйся жизни



думай

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



7 ПРАВИЛ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получить удовлетворение от школьной учебы, а свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда предлагают попробовать сигарету или спиртное.



**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ МОДНО!**



Цели и задачи:

Цель: создание положительной мотивации для занятия спортом как у школьников, так и у взрослого населения. Приобщение к физической культуре, а также к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- повышение интереса к занятиям физической культуры и спортом, путем проведения спортивно-массовых мероприятий;
- увеличение числа населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- патриотическое воспитание подрастающего поколения через занятия физкультурой и спортом;
- Создание условий для сдачи норм ВФСК «ГТО».



Здоровый образ жизни

Физическая культура, движение, закаливание

Рациональное питание

Положительные эмоции, нравственная регуляция

ЗОЖ

Экологическое сознание и поведение

Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

Личная гигиена, эстетика труда и отдыха

Здоровый образ жизни - это мой выбор!



*Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму - подзарядка!
Так же нужно закаляться*

*На прогулку выходить
Свежим воздухом дышать
Кушать овощи и фрукты
Вот те добрые советы
Как здоровье сохранить!*

Жизнерадостный настрой





ВЫВОД: вести здоровый образ жизни – это значит
выполнять правила
сохранения и укрепления
здоровья: соблюдать режим,
заниматься спортом,
не иметь вредных привычек.



**Я
ВЫБИРАЮ**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**