



**Выполнила студентка ГБПОУ СПТК
Файзуллина Юлиана группа П2.1**

Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.





**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.



1. Курение

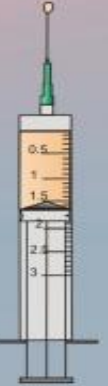


**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики



**Правильный
Режим труда и отдыха**



Здоровый образ жизни

Занимайтесь спортом

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



- • Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.



Здоровый образ жизни





НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты

Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



Пропаганда здорового образа жизни



- Пропаганду здорового образа жизни можно не раз встретить в Советском кинематографе, в частности в мультфильмах, например в «Ну, погоди!», где заяц как раз и является примером жизнеутверждающей позиции, а волк представлен в виде хулигана и нарушителя общественного порядка, но тоже не прочь иногда позаниматься спортом.

**Только здоровые люди
счастливы и благополучны и
могут создавать здоровое
общество и государство!**



- Оцените свои физические возможности по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!



Будьте здоровы!

