

муниципальное казённое учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения Щербиновского района

«**БЫТЬ здоровым – значит быть счастливым**»

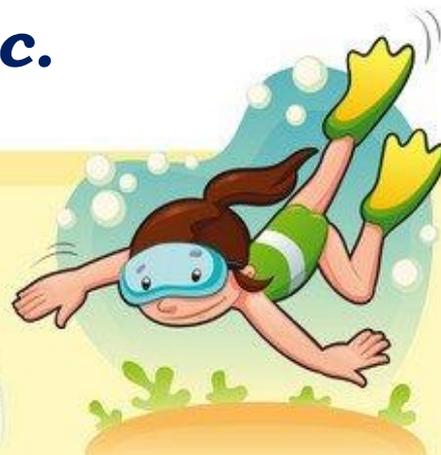
Урок здоровья



с. Екатериновка 2022г.

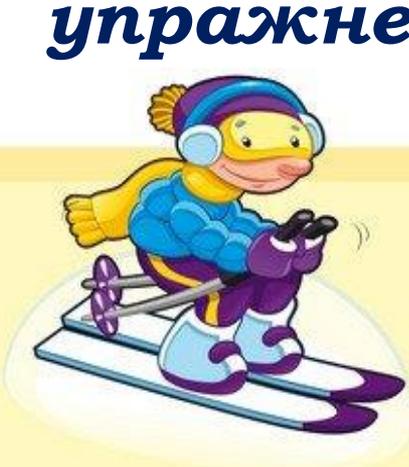
Быть здоровым- важно

**Быть здоровым
- значит быть
счастливым.
Здоровье
человека - это
главная
ценность
жизни каждого
из нас.**



Что же такое «здоровый образ жизни»?

1. **правильное питание**
2. **отказ от вредных привычек**
3. **физические упражнения**



Правильно питаться

**Необходимо
правильно
питаться
здоровой пищей,
включающей
естественные
продукты
питания, часто
бывать на свежем
воздухе.**

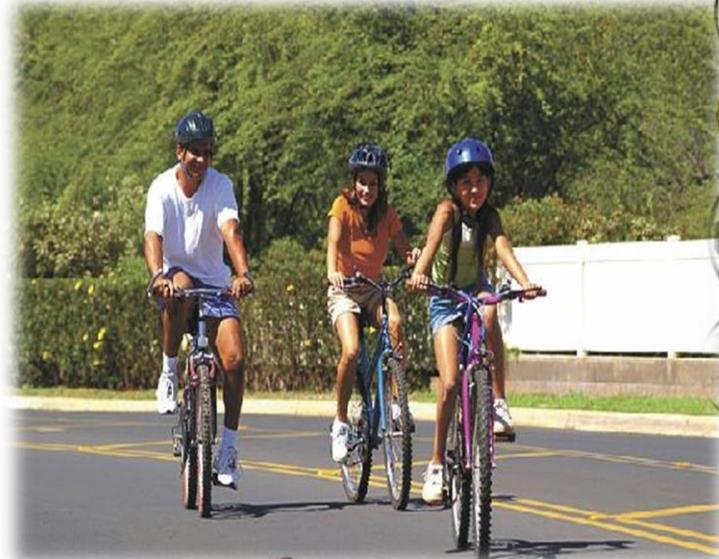


Отказ от вредных привычек

Вредные привычки



**Физическая культура , спорт,
здоровый образ жизни**



Что необходимо предпринять чтобы быть здоровым?

Вы многое можете сделать для своего организма, чтобы всегда быть бодрыми и здоровыми. Как тренировать свое тело, чтобы оно стало более выносливым и гибким. Поддерживать себя в хорошей форме можно весело, в игре.



Гимнастика

Гимнастика — одна из важнейших потребностей вашего тела. Регулярная гимнастика благотворно воздействует на организм. Она выявляет, хорошо ли работают ваши мышцы, как долго вы можете выносить физические нагрузки.



Хорошее самочувствие

*Поддерживая себя
в хорошей форме и
заботясь о
здоровье, вы
будете энергичнее
и увереннее в себе.
Регулярные
занятия
гимнастикой
помогут вам
расслабляться и
снимать
напряжение.*



*Хорошее здоровье – это образ жизни,
это стиль жизни, который человек
выбирает сам себе.*

