

Гезалов фазиль назир оглы – педагог ДО,  
ФМАУ ДО «ЦДО г.Мирный в п.Светлый»

# Мы за здоровый образ жизни





# Пословицы о здоровье:

**В здоровом теле -**

**здоровый дух.**

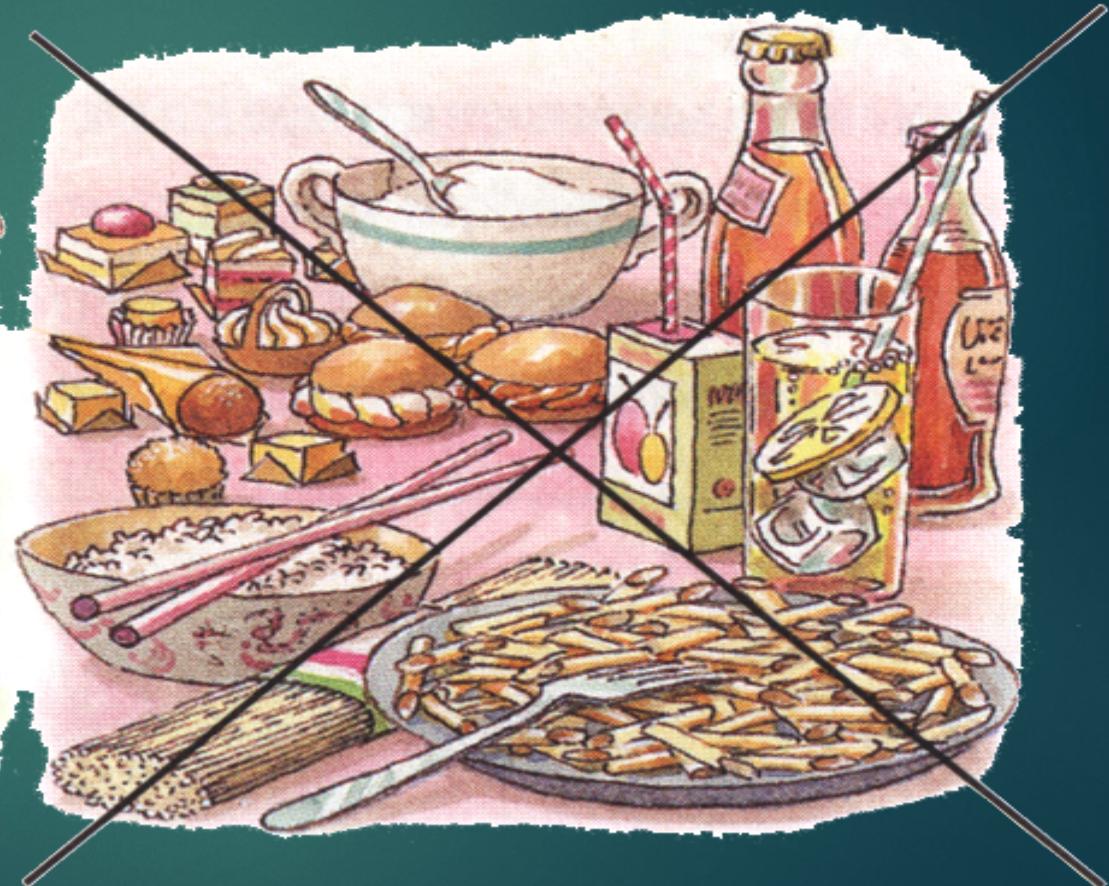
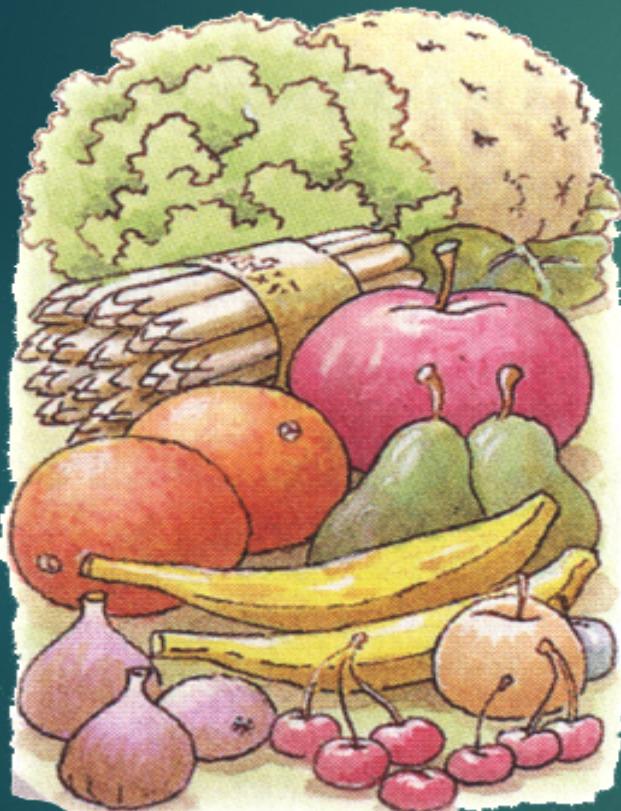
**Здоров будешь - всё добудешь.**

**Здоровье всего дороже.**

# Здоровый образ жизни

- ❖ Правильное питание
- ❖ Двигательная активность
- ❖ Личная гигиена
- ❖ Закаливание
- ❖ Искоренение вредных привычек
- ❖ Любовь к себе и близким

# Правильное питание



# Чем ещё грозят фаст фуды?

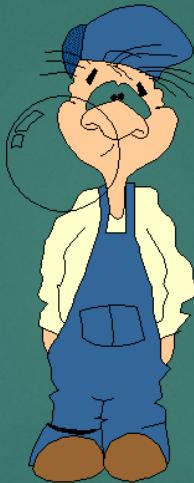


ожирением



ВЫБОР  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПУТИ ТОЛЬКО  
ЗА ТОБОЙ!

сославшись  
на проблемы со здоровьем:



**«Нет, спасибо, у меня аллергия!»**

сославшись  
на свой отрицательный опыт:



«Я пробовал и мне не понравилось!»

# сославшись на свою занятость:



**«У меня завтра контрольная  
и мне надо учить уроки!»**

дав агрессивный ответ:



«Эта дрянь не для меня!»

# Следуй советам:

«Прежде чем нагрубить  
– сосчитай до десяти».

«Не позволяй своему языку  
опережать твою мысль».

«Когда говоришь, что думаешь –  
думай, что говоришь».

Здоровье - это красота.  
Так будьте же всегда красивыми,  
не растративайте попусту то, что  
дано вам природой, поддерживайте и  
сохраняйте своё здоровье,  
приумножайте свой капитал  
здравым образом жизни!



**Спасибо  
за внимание!**