



В здоровом теле

Здоровый дух



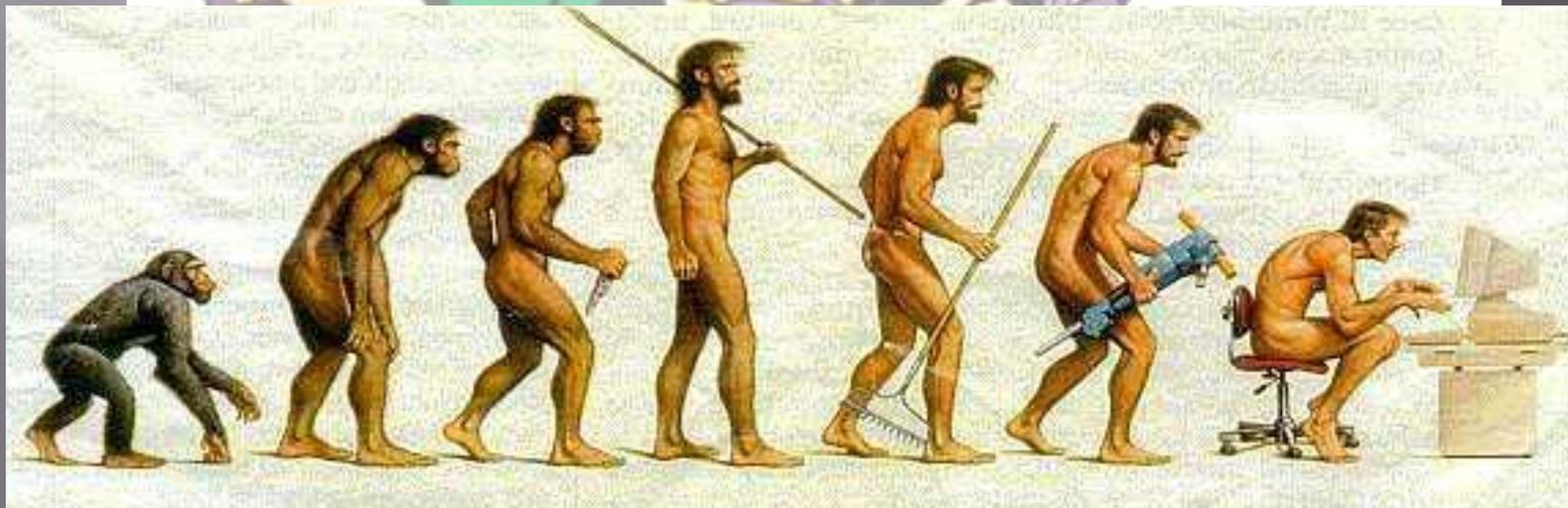
Здоровый образ жизни – это:

- ✓ активные занятия физкультурой и спортом
- ✓ правильное питание
- ✓ хорошее настроение
- ✓ отказ от курения
- ✓ «нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам



Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению физической и умственной активности.



Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются

- ✓ строительным материалом для организма человека,
- ✓ источником энергии,
- ✓ укрепляют иммунитет.





РЕЖИМ ДНЯ:



15.00-16.30

16.30-18.30

12.00

14.30

8

Скажи себе:

«Я выбираю

здоровье, я выбираю

здоровый образ

жизни!»



ПРЕЗЕНТАЦІЮ ПОДГОТОВИЛ

ученик 5 класу
Ситников Данил