

Быть здоровым – это модно!



- Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.

Здоровый образ жизни

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



Рациональное Питание



Закаливание и занятия спортом



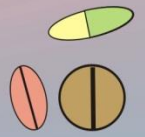
Здоровый Образ Жизни.

1. Курение

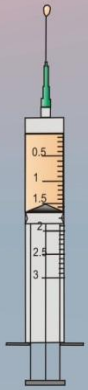


Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Правильный Режим труда и отдыха





Здоровье

**«Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность
знаний, вера в свои силы»**

В.А. Сухомлинский



- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.



1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



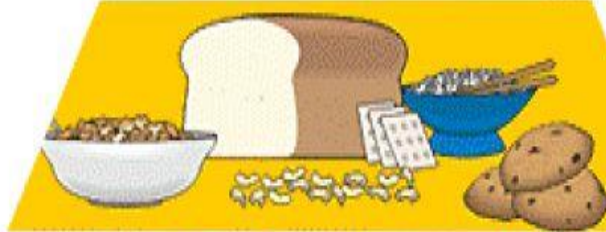
2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

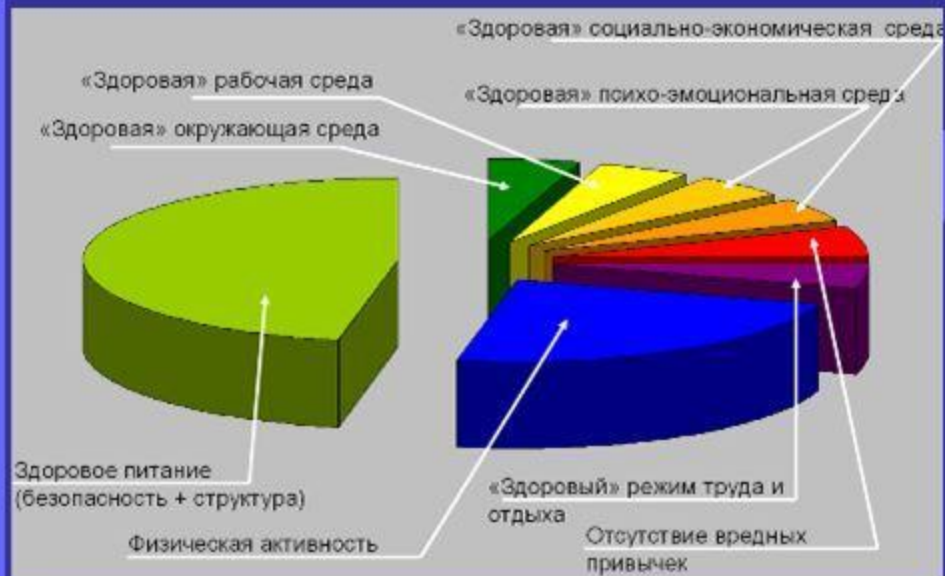


5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



Здоровый образ жизни



Здоровье

Болезни

- Сердечно-сосудистые
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Подагра
- Онкологические

Нарушения питания
30-50%
причин заболеваний

**Я за здоровый
образ жизни!**

