

# ***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***

---

# ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

- **движение;**
- **питание;**
- **режим;**
- **закаливание.**



# ПОСЛОВИЦЫ

---

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен - лечись, а здоров берегись!
- Здоровье не купишь, его разум дарит!
- Здоровье дороже богатства!

---

**Красивый, сутулый ,  
сильный, ловкий, бледный,  
румяный, стройный,  
неуклюжий, подтянутый.**

# ГИГИЕНА

---

Мыть руки  
Чистить зубы  
Принимать душ  
Чистить обувь и  
одежду



Проветривать  
помещение  
Делать уборку

**Чисти зубы два раза в день!  
Ешь здоровую пищу!  
Меняй зубную щетку  
каждые три месяца!  
Посещай стоматолога!**



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Для жизни  
нам нужна  
энергия, и  
мы  
получаем  
её из еды  
и питания.

# РЕЖИМ – ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ СЛАГАЕМЫХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

**Режим дня** – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.





# РЕЖИМ ДНЯ

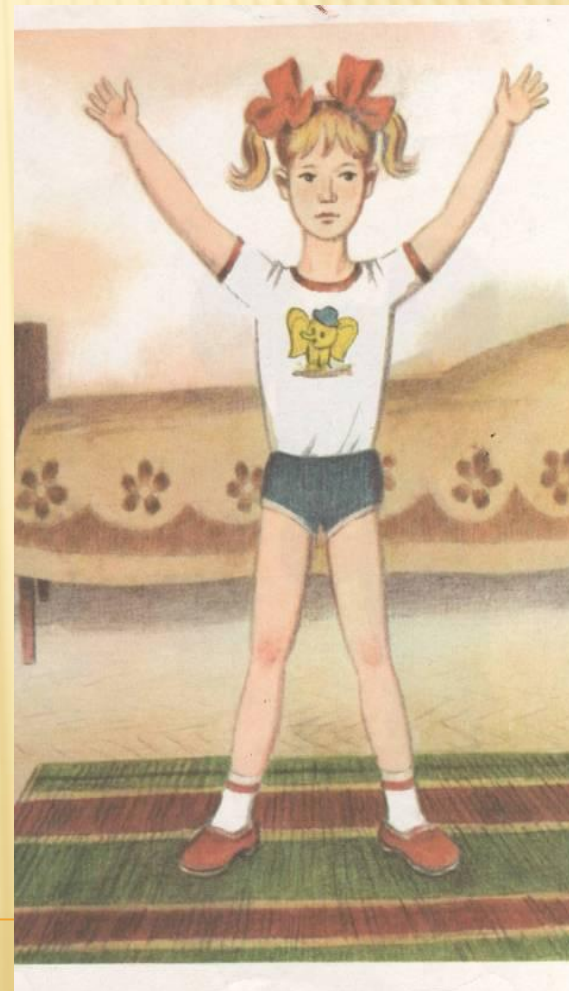
---

1. Зарядка
2. Умывание
3. Завтрак
4. Школа
5. Обед
6. Прогулка
7. Домашнее задание
8. Прогулка
9. Игры, чтение, домашние дела
10. Умывание, сон

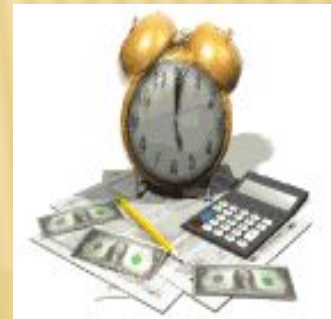
# ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ!



# ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



*Если хочешь быть здоров –  
закаляйся!*



*У природы есть закон –  
счастлив будет только  
тот, кто здоровье  
сбережет. Прочь  
гони-ка все болезни!  
Поучись-ка быть  
здоровым!*



