

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.**

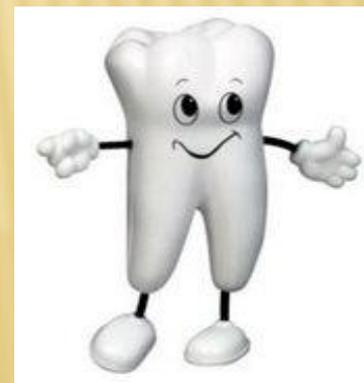
ГИГИЕНА

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!**



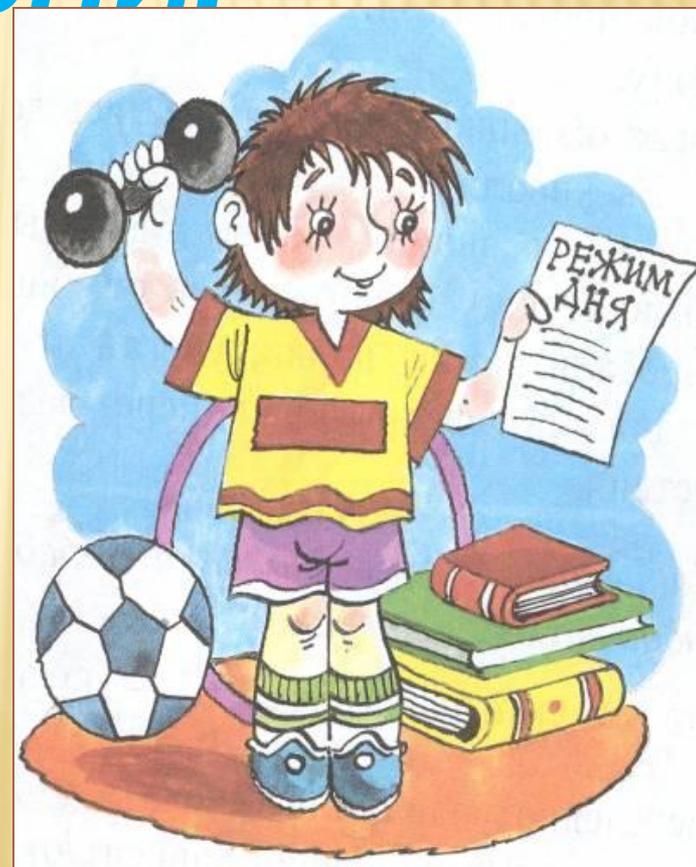
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



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.



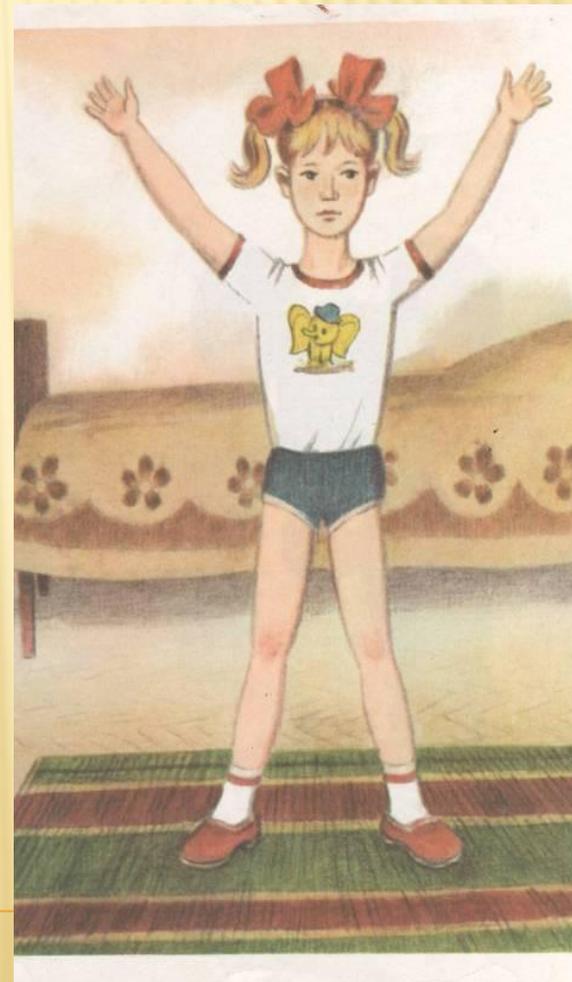
РЕЖИМ ДНЯ

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!*



