

ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ –



■ ДА!



«Я здоровье берегу –
сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



Главные факторы здоровья:

движение;

питание;

режим;

закаливание.





Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Движение – ЭТО ЖИЗНЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

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



Каждый вид продуктов полезен по-своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

Солнце, воздух и вода – Наши лучшие друзья!

