

Здоровый образ ЖИЗНИ

5В



**«Единственная красота, которую
я знаю, это здоровье»
Генрих Гейне**

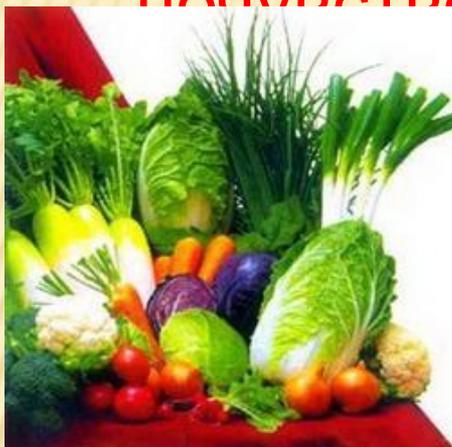




Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание, строгое соблюдение режима приема пищи.



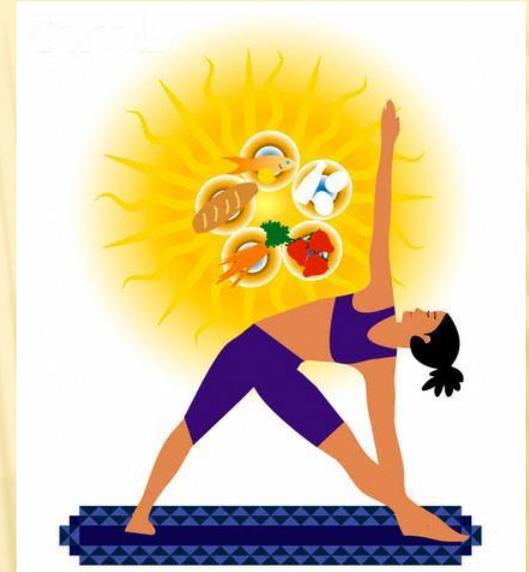
Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус



**Употреблять в пищу больше свежих
фруктов и овощей**



Сохранению и укреплению
здоровья человека
способствуют высокая
двигательная активность и
достаточная физическая



Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.



С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



**Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и не иначе
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой ответ.**





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**