

# Здоровый образ жизни

## Проект

### «Мы выбираем здоровье!»

Выполнила Базанова Л.А.

Воспитатель МБДОУ детский сад «Колокольчик»  
Нижегородская область, Шахунский район, пос. Сява



# От чего зависит наше здоровье?



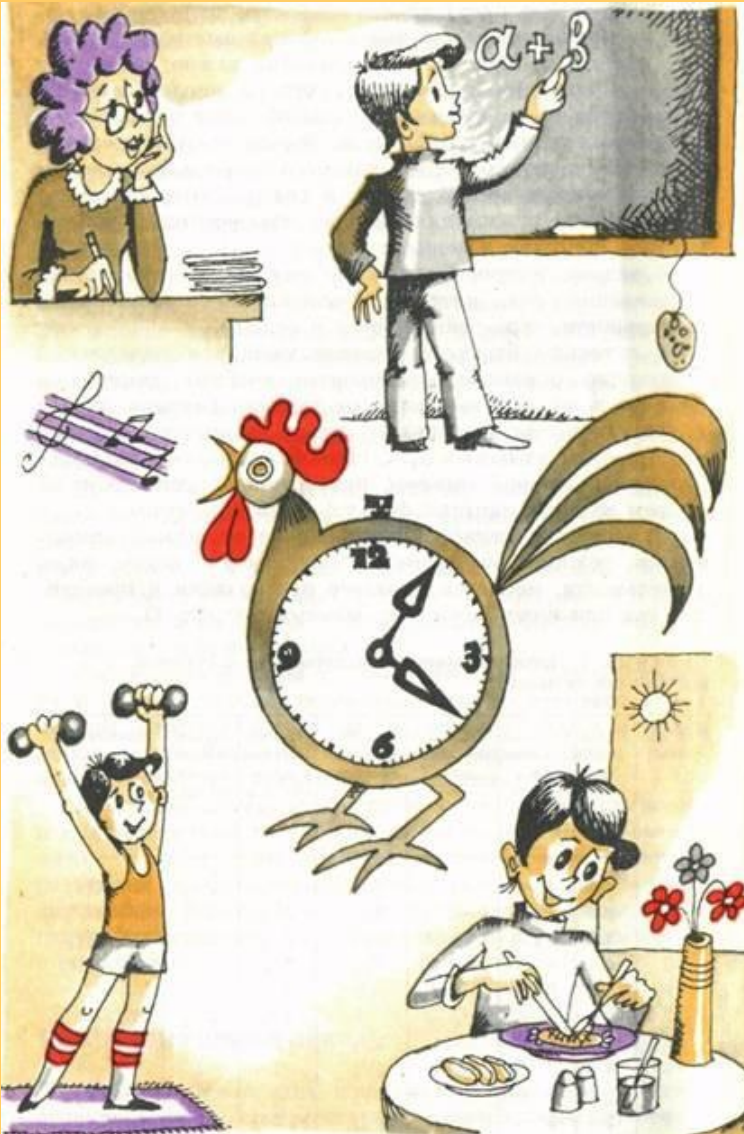
# Что подразумевает понятие «здоровый образ жизни»?



# Почему надо соблюдать режим дня?



# Режим дня



**Режим дня – это**  
Рациональное распределение  
времени на все виды деятельности  
и отдыха в течении суток.

Соблюдение режима дня –  
первый шаг к твоему здоровью.



# Что такое правильное питание?



# Правильное питание

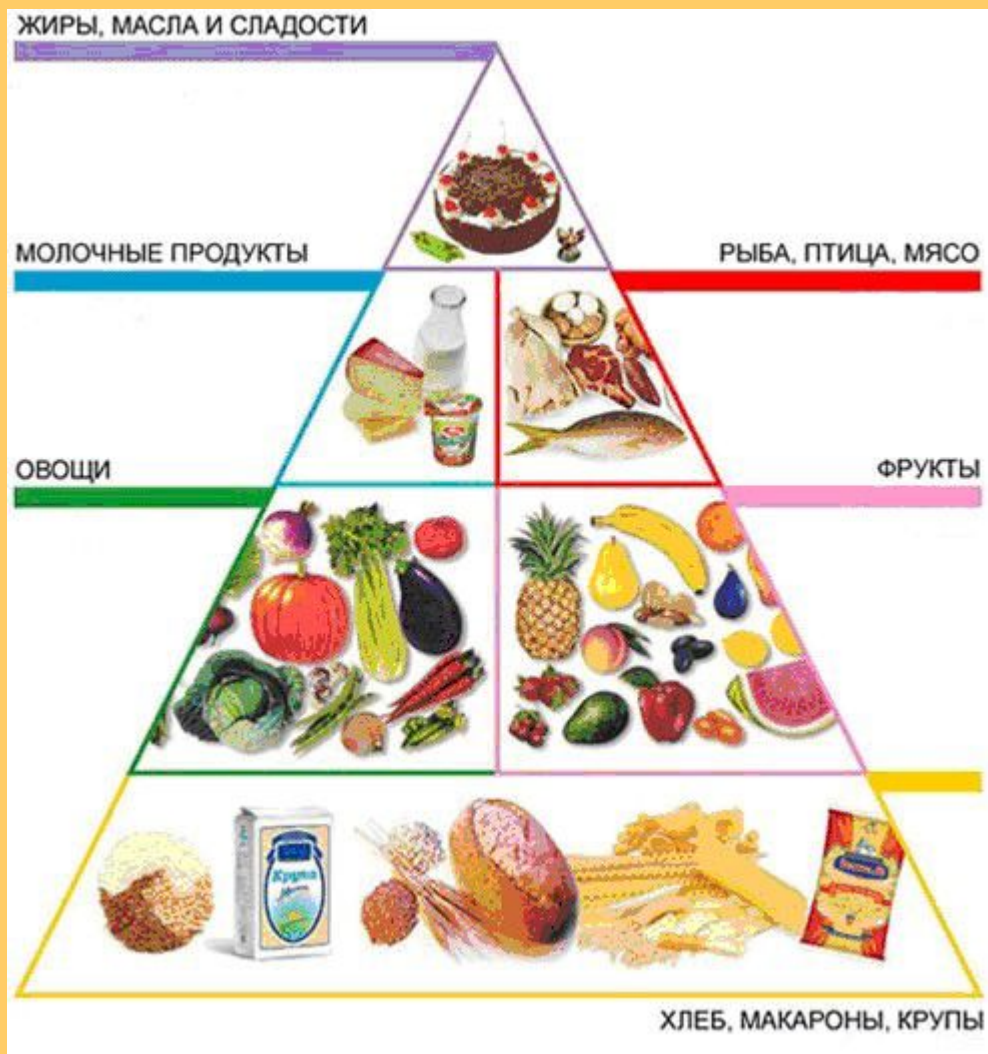


Правильное питание  
– основа здоровья человека.

Важно привыкнуть к  
правильному  
питанию:  
классическое питание – еда 3  
раза в день.



# Правильное питание



Пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток.

Основу вашего меню должны составлять продукты из нижней части пирамиды.

