

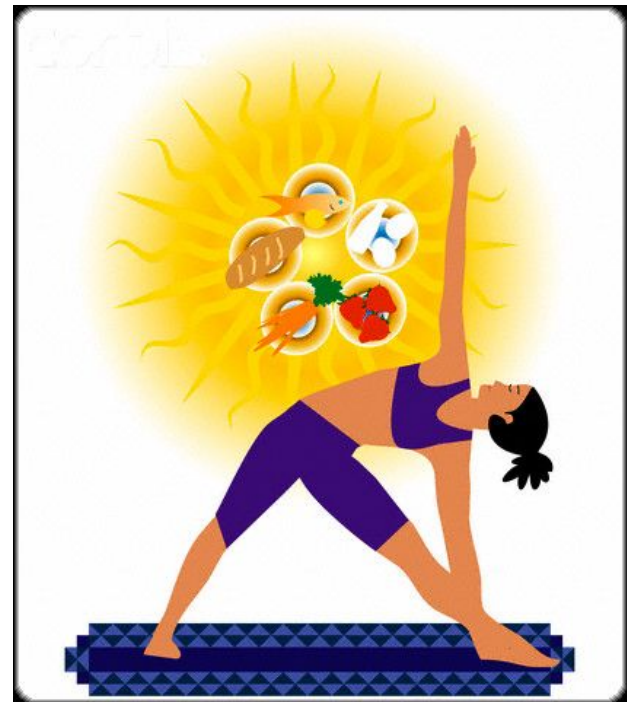
# Здоровый образ жизни

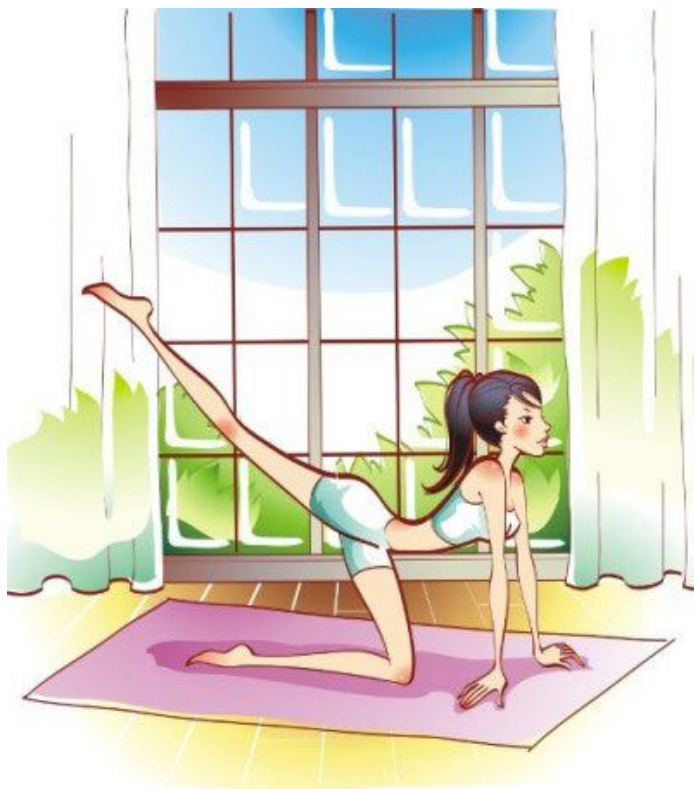
Я УМЕЮ ДУМАТЬ,  
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,  
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ,  
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



# Главные факторы здоровья:

движение;  
питание;  
режим;  
закаливание.





Занимайтесь физкультурой и спортом!  
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.

# Как правильно питаться?



Нам надо есть примерно 4 раза в день.  
Каждый раз пища должна содержать всё,  
что нужно нашим клеткам.

# Не увлекайтесь!



# Пирамида здорового питания



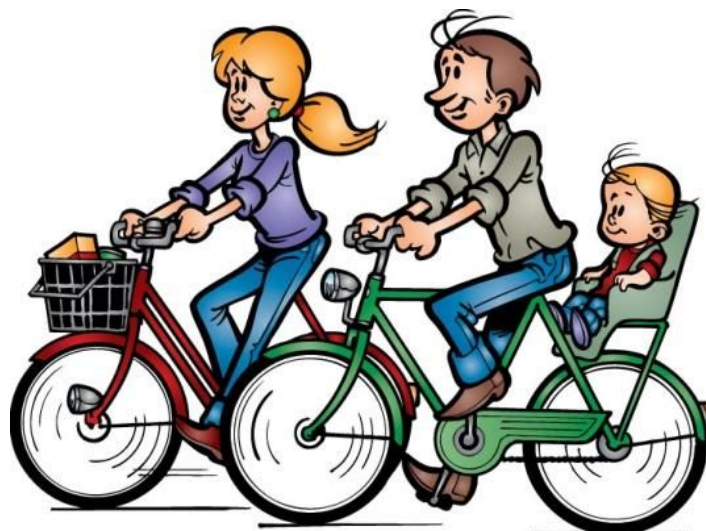
**Режим дня** – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



### Рекомендации

- 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 сбережёт.  
Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!*

