

# Здоровый образ жизни





- ✓ Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ Отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- ✓ Правильное питание;
- ✓ Физически активная жизнь, включая специальные Физические упражнения (например, фитнес);
- ✓ соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- ✓ Закаливание;
- ✓ Оптимизм.

Вот что такое здоровый образ Жизни

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Завтракайте каждый день, **НО ПРАВИЛЬНО**,  
помните, что колбаса с маслом и чай с  
сахаром не являются здоровой пищей





Высыпайтесь , да это трудно , если  
вы школьник , то тем более , но это  
нужно , пытайтесь

Выполняйте физические  
упражнения для  
укрепления здоровья.  
Зарядка – это не только  
способ подтянуться , но  
и не даст вам лечь  
обратно в постель



Следите за здоровьем своих зубов. Вообще ,  
гигиена всего тела очень важна , никто не  
посмотрит на то что вы спортивный , если от  
вас несет потом .





Если перекусываете, то только здоровой пищей. Чипсы и газировка не являются здоровой пищей о даже если они на основе натур. продукта

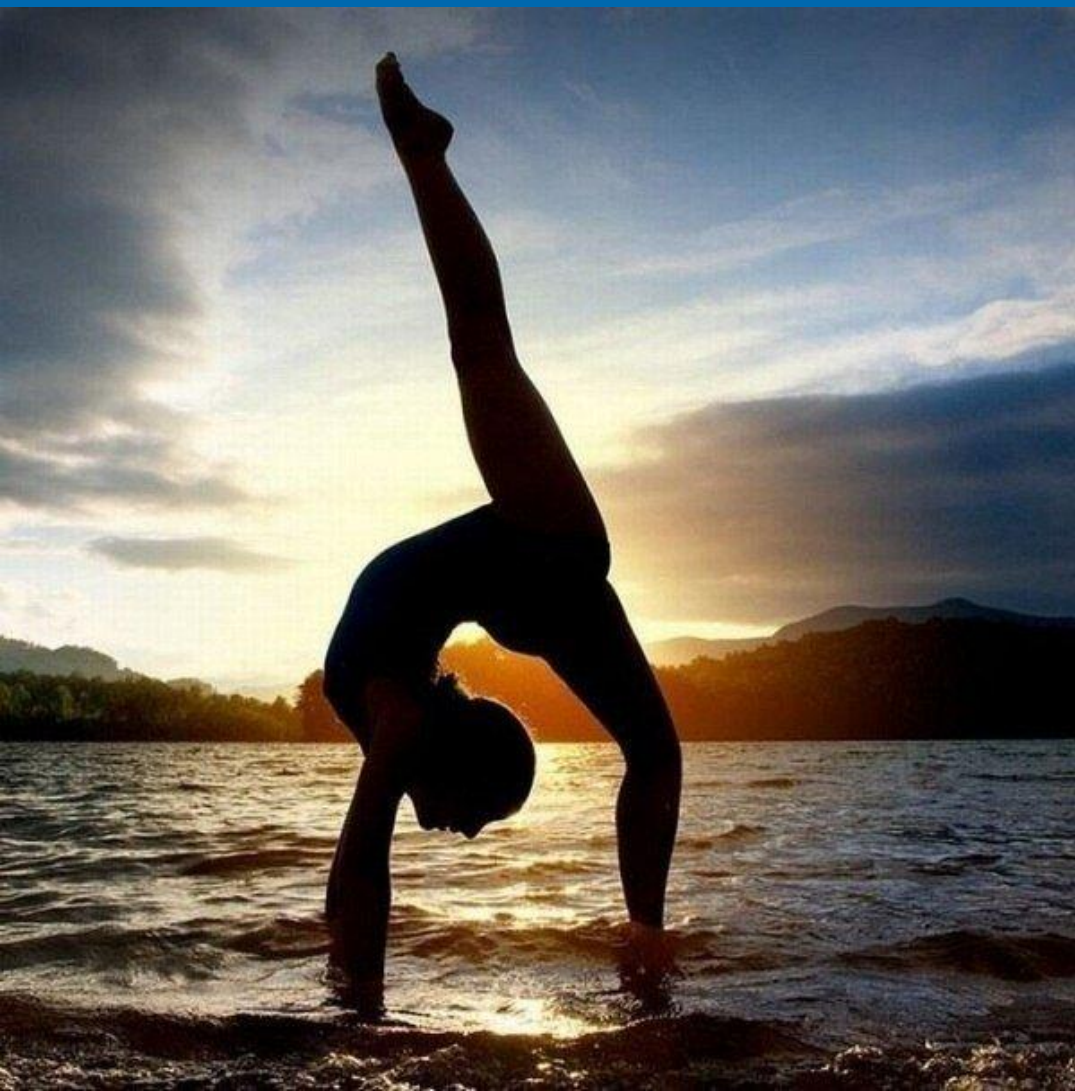


Пейте воду и ешьте кисломолочные продукты.



## Как правильно принимать пищу

1. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок



2. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов.



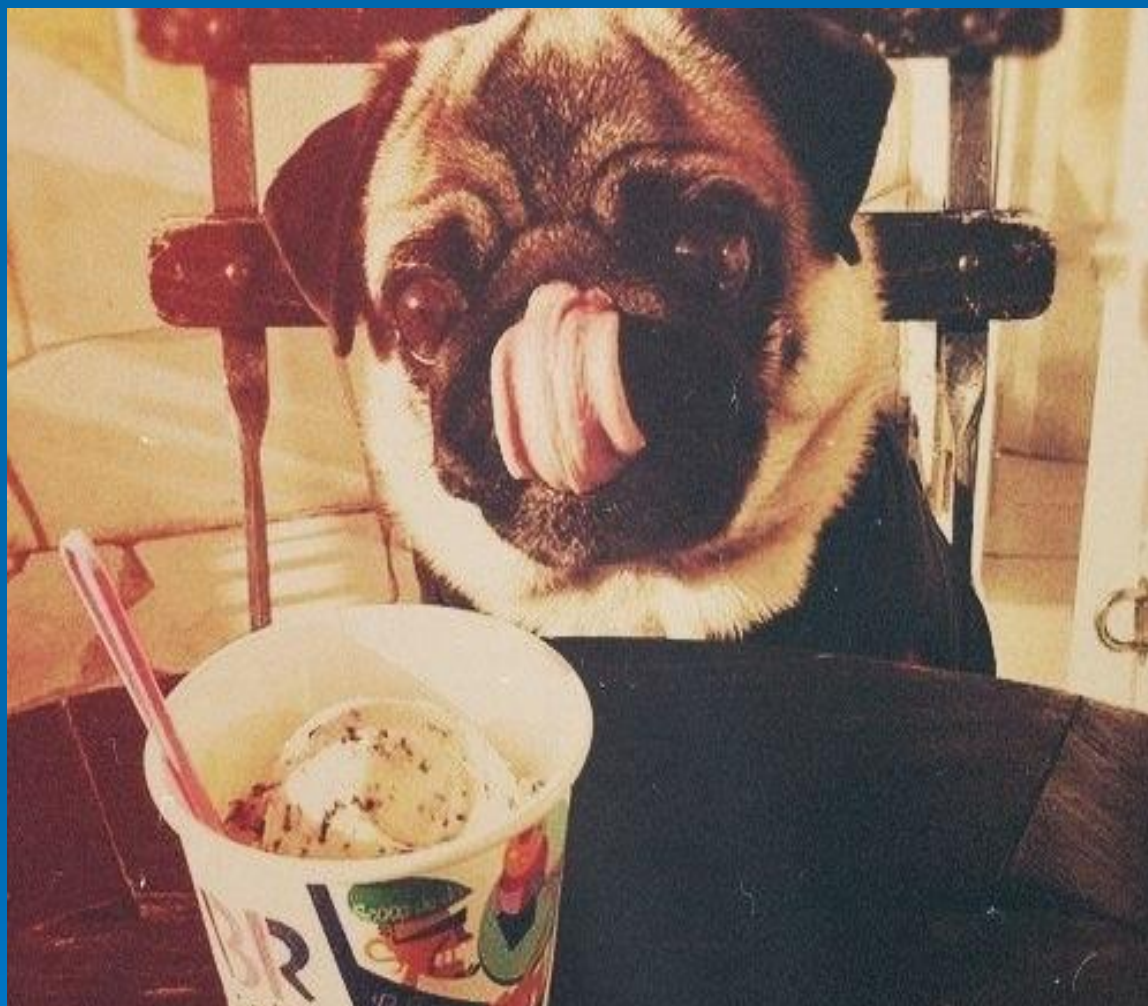
FOREVER HUNGRY

The text "FOREVER HUNGRY" is rendered in a colorful, 3D-style font. Each letter is replaced by a different food item: 'F' is a purple letter, 'O' is a brown cookie with a bite taken out of it, 'R' is a green letter, 'E' is a pink letter, 'V' is a yellow letter, 'E' is a yellow letter, 'R' is a red letter, 'H' is a red letter, 'U' is an orange letter, 'N' is a yellow letter, 'G' is a green letter, 'R' is a blue letter, and 'Y' is a purple letter. The word "colorwow" is written vertically on the 'O' and 'R' in the second row.

- 3. Тщательно пережевывайте пищу.



4. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды. Так вы не только « пробуждаете » желудок , но и меньше съедите , так что можно не бояться лишних кг !!!



5. Не употребляйте очень холодную и очень горячую пищу и напитки.



6. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните



**Идеальный завтрак**





Идеальный обед

# Идеальный ужин



## ИТОГИ

Здоровый образ жизни – это такое поведение людей, которое положительно сказывается на их здоровье. Это наиболее характерная деятельность человека в конкретных социальных, политических и экономических условиях, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья человека

