

* «Здоровий спосіб ЖИТТЯ»



Підготувала
Морозова О.В.

“Головним скарбом

життя є

здоров’я,

**і щоб його зберегти
треба багато знати”**

Авіценна



Здоров'я- це життя!

- Здоров'я- це найвище благо дароване людині
- Без нього не можна зробити життя щасливим



Добре здоров'я – краще за найбільше багатство

Від чого залежить здоров'я?

- *Перше, від чого залежить здоров'я – це харчу*
- *Фізична активність і спорт*
- *Від емоційного настрою в житті*



■ Спосіб життя

■ Спадковість

■ Екологія

■ Медицина



Щоб бути здоровим, треба...



Для здоров'я необхідні:

- ранкова зарядка, фізкультура;
- здорове харчування;
- різноманітні види спорту;
- правильний режим навчання і відпочинку;
- загартування.



ХОЧУ І МОЖУ БУТИ ЗДОРОВИМ

БЕЗПЕЧНА
ПОВЕДІНКА



ДОТРИМУВАТИСЯ
РЕЖИМУ ДНЯ

ВИМОВА ВІД
ШКІДЛИВИХ
ЗВИЧОК



ЧЕРГУВАННЯ ПРАЦІ
І ВІДПОЧИНКУ

ПРАВИЛЬНО
ХАРЧУВАТИСЯ



ЗАГАРТОВУВАТИСЯ

ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ

ЖИТИ В ЧИСТОТІ



«ГОЛОВНИМ СКАРБОМ Є НЕ ЗЕМЛІ,
ЩО ТИ ЗАВОЮВАВ,
НЕ БАГАТСТВА,
ЩО У ТЕБЕ В СКРИНЯХ...
ГОЛОВНИМ СКАРБОМ ЖИТТЯ
Є ЗДОРОВ'Я, І
ЩОБ ЙОГО ЗБЕРЕГТИ,
ПОТРІБНО БАГАТО ЗНАТИ.»

Велика кількість вітаміну С міститься в лимонах, плодах шипшини, червоного перцю, смородини, зеленої цибулі, бузина, ківі, апельсин, малина, грейпфрутів сік, буряк, спаржа, капуста.



Будьте здорові!



