

# \* «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!







