

Здоровый

образ

жизни



Агишева В. С., учитель
изобразительного
искусства
МБОУ «СОШ4 с УИОП»

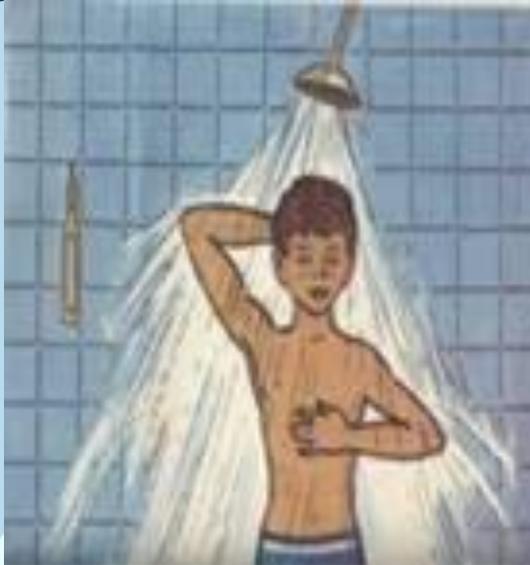
Как быть здоровым:



Как быть здоровым:

1. Содержи в чистоте свое

телу и



Как быть здоровым:



ИЛ



Как быть здоровым:

майся



Как быть здоровым:

4. Правильно сочетай

Что включает в себя личная гигиена:

- Чередование труда и активного отдыха,



умственного и
физического

Как быть здоровым:

мей
рив



ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

Пирамида здорового питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ

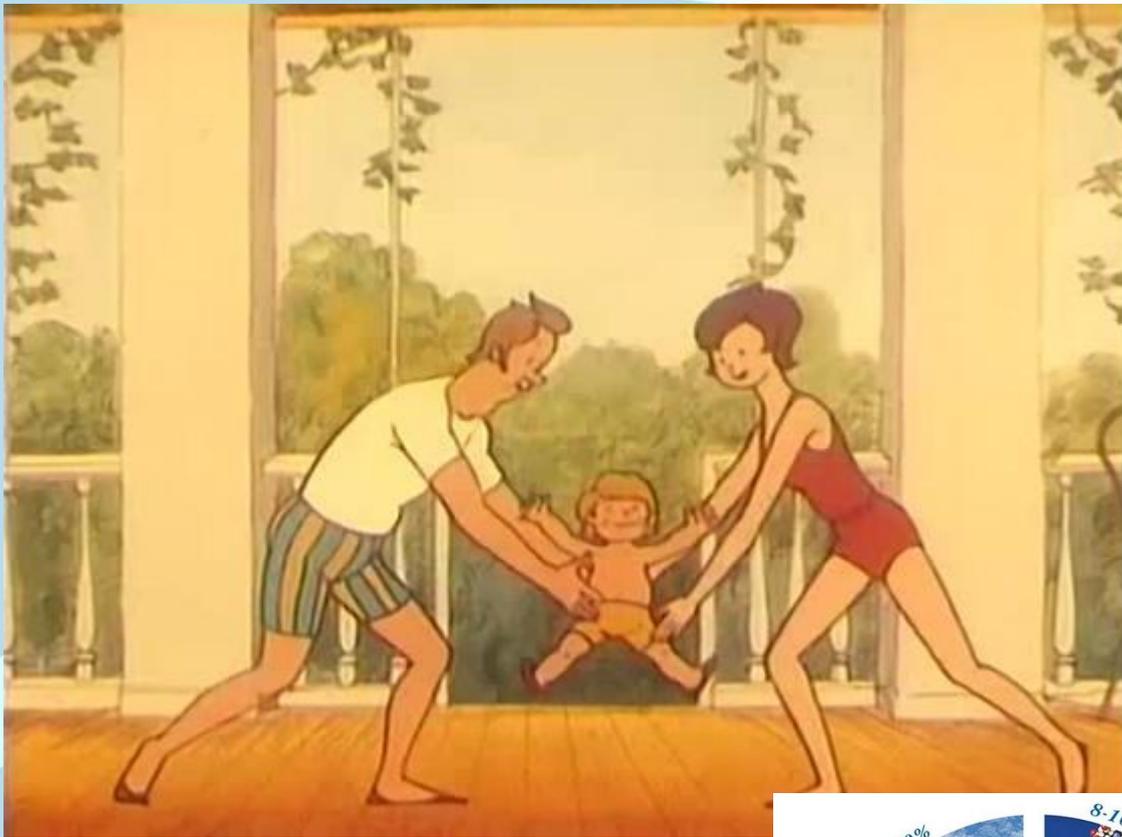




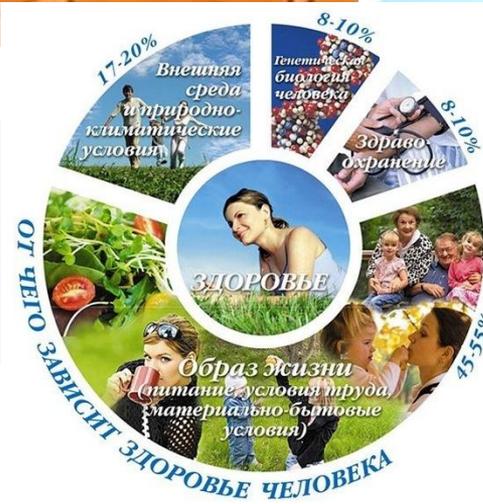
РЕКОМЕНДАЦИИ:



- *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*



**Здоровье начинается
в семье**



Здоровая семья -

Здоровый мир!

