

Здоровый

образ

жизни



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

Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму – подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке –

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит –

Будет самый лучший вид!



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!

