

# За здоровый образ ЖИЗНИ

*Выполнила Толстова К.А., учитель  
начальных классов ГБОУ СКОШИ №73*

**Здоровье – это самая большая ценность человеческой жизни.  
От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь  
полноценной и счастливой.**

Здоровое питание



Физическая  
подготовка



Здоровый образ  
жизни



**Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для передвижения и трудовой деятельности. Существует мнение, что при правильном питании продолжительность человеческой жизни может достигать 120 – 150 лет.**

пища



# Витамины



# Морковь



© 2015 by the  
University of California

# Капуста



# Тыква



# Помидор





# Апельсин



# Мандарин



# Витамин А



Shutterstock  
http://www.shutterstock.com

# Витамин В



# Витамин С



Здоровье – это полноценный сон и соблюдение режимных моментов



# \* Утренняя зарядка



# Чистота – залог здоровья





# На уроке



# Уроки физкультуры



# на свежем воздухе



# Здоровье – это жизнь без вредных привычек



# Не кури

Здоровые легкие



Легкие больного человека



Мы выбираем **ЗОЖ**

