

Здоровый образ жизни

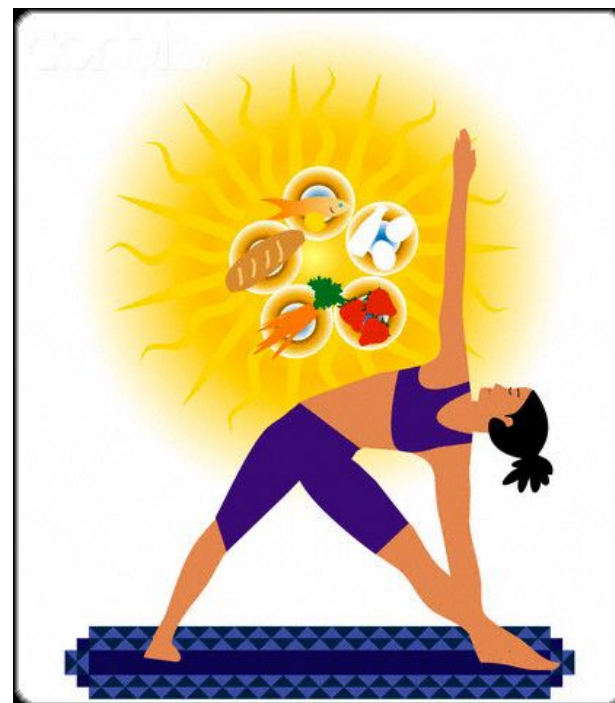


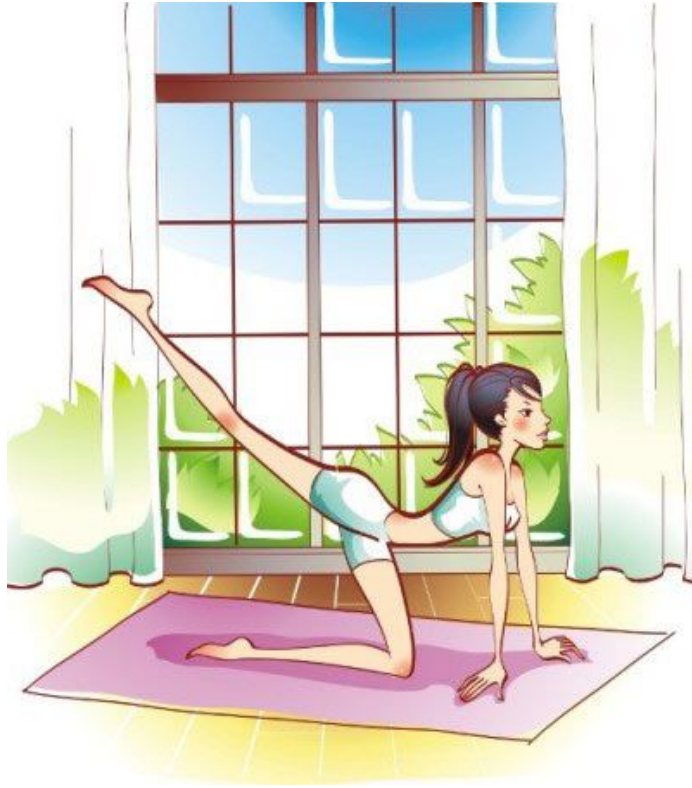
Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!



Главные факторы здоровья:

движение;
питание;
режим;
закаливание.





**Занимайтесь физкультурой и спортом!
Движение - это жизнь.**

Правильное питание – залог здоровья.



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

Как правильно питаться?



Нам надо есть примерно 4 раза в день.
Каждый раз пища должна содержать всё,
что нужно нашим клеткам.

Не увлекайтесь!



Пирамида здорового питания



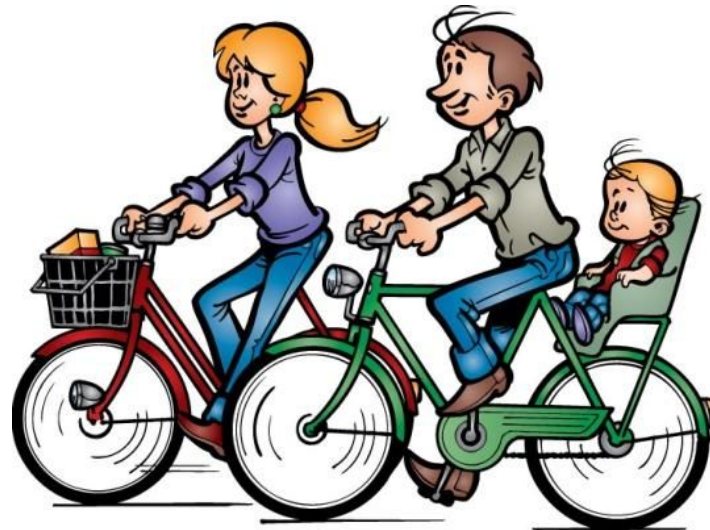
Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



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 время.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!



*У природы есть закон – счастлив будет только тот,
Кто здоровье сбережёт.
Прочь гони-ка все хворобы!
Почись-ка быть здоровым!*

