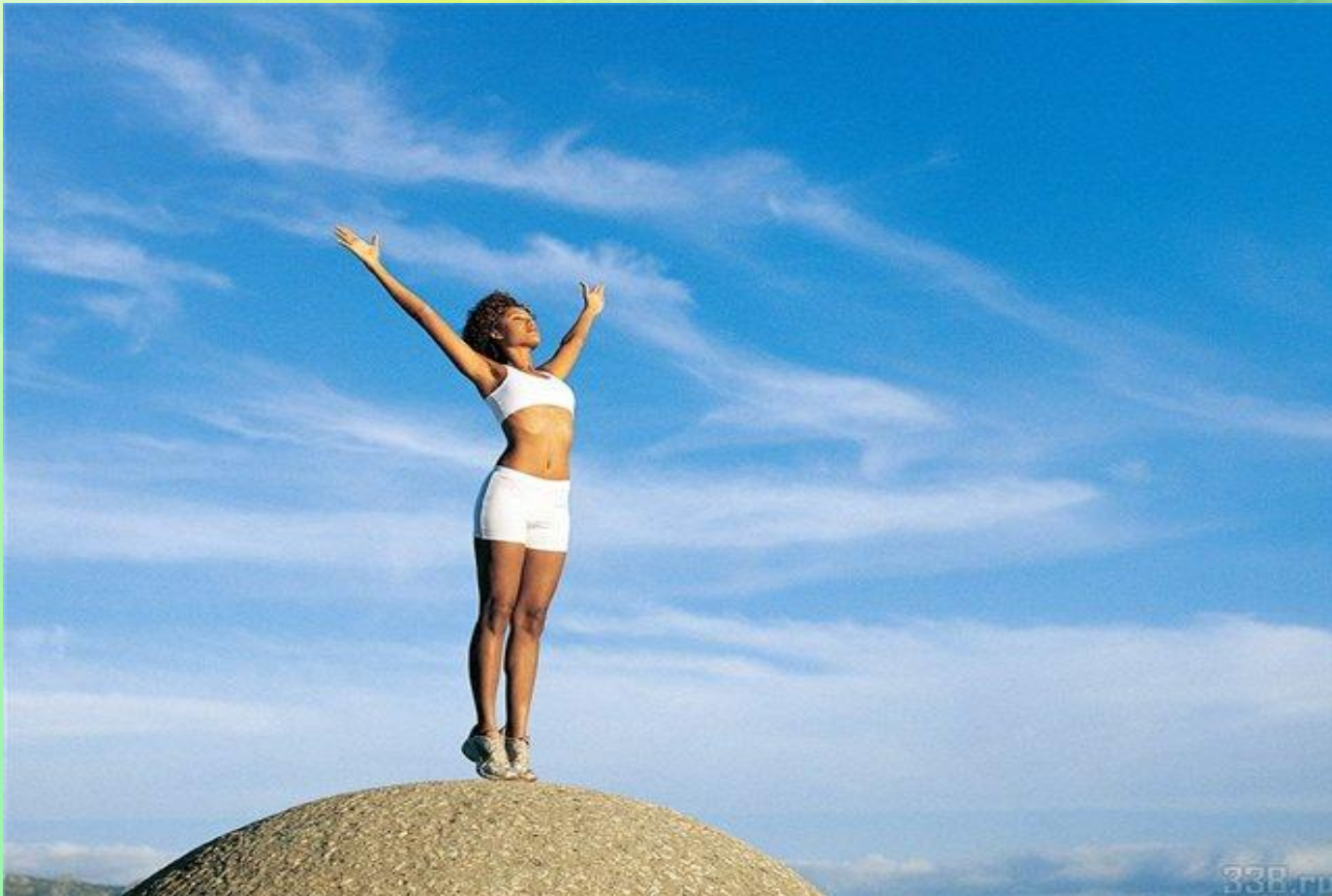


7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



**«Единственная красота,
которую я знаю, это
здоровье»
Генрих Гейне**



Главные факторы здоровья:

- ДВИЖЕНИЯ
- ПИТАНИЕ
- РЕЖИМ
- ЗАКАЛИВАНИЕ

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- *Строгое соблюдение ритма приёма пищи.*
- *Отучаться насыщаться пищей до предела.*
- *Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожёвывать, почувствовать вкус.*
- *Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.*
- *Употреблять в пищу сырые растительные продукты*



Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

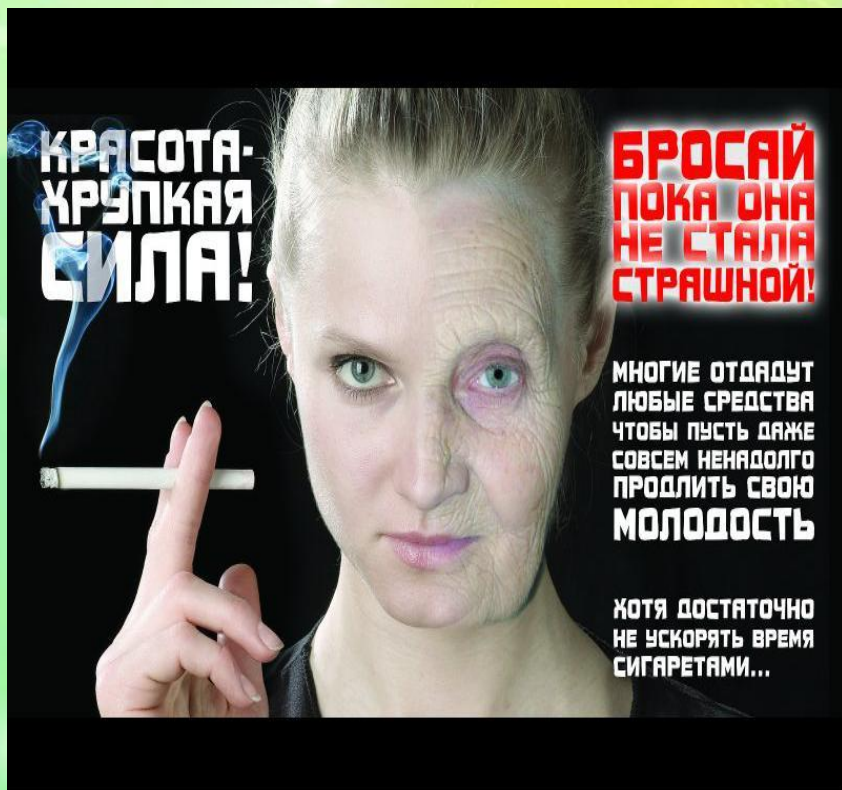


**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**

Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека.



Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем.



Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма.



Мама пообедала и спит,
а мне убираться - зато бить сегодня не
будет, люблю маму

**ТРЕЗВЫЕ РОДИТЕЛИ –
ЗДОРОВЫЕ И СЧАСТЛИВЫЕ
ДЕТИ**



**СЧАСТЛИВАЯ
СЕМЬЯ**

Правила здорового образа жизни



С Днём ЗДОРОВЬЯ!!!

