



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**В путь дорогу собирайся,  
За здоровьем  
отправляйся!**





# Гигиена 1



зубная  
щётка





# Гигиена 2



МЫЛО





# Гигиена 3



П О Л О Т Е Н Ц Е







# Режим дня



С О Н



# Спорт 1



з а р я д к а







# Питание



**В И Т а м и н ы**



# Питание



ф р у к т ы







# Спорт 2



Л Ы Ж И





# **Здоровый образ жизни предполагает**





# Режим дня

1. Подъем
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон







# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ

## ЗДОРОВЬЯ !

*Для жизни  
нам нужна  
энергия, и  
мы получаем  
её из еды и  
питания.*







***Если хочешь быть здоров-закаляйся!***



## **Искоренение вредных привычек**

**Курение** - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней. Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения. До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.







# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА:

*Соблюдение  
чистоты тела,  
белья, одежды, жилища.*







# Занятие спортом







# Любовь к близким





# ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К

