

Здоровый Образ Жизни

- **Правильное питание**
- **Спорт**
- **Личная гигиена**
- **Разных видов закаливание**
- **Отказ или сведение к минимуму вредных привычек**

Правильное питание

Здоровое питание

Фрукты и овощи

Хлеб, картофель, рис, макароны

35 %

35 %

12 %

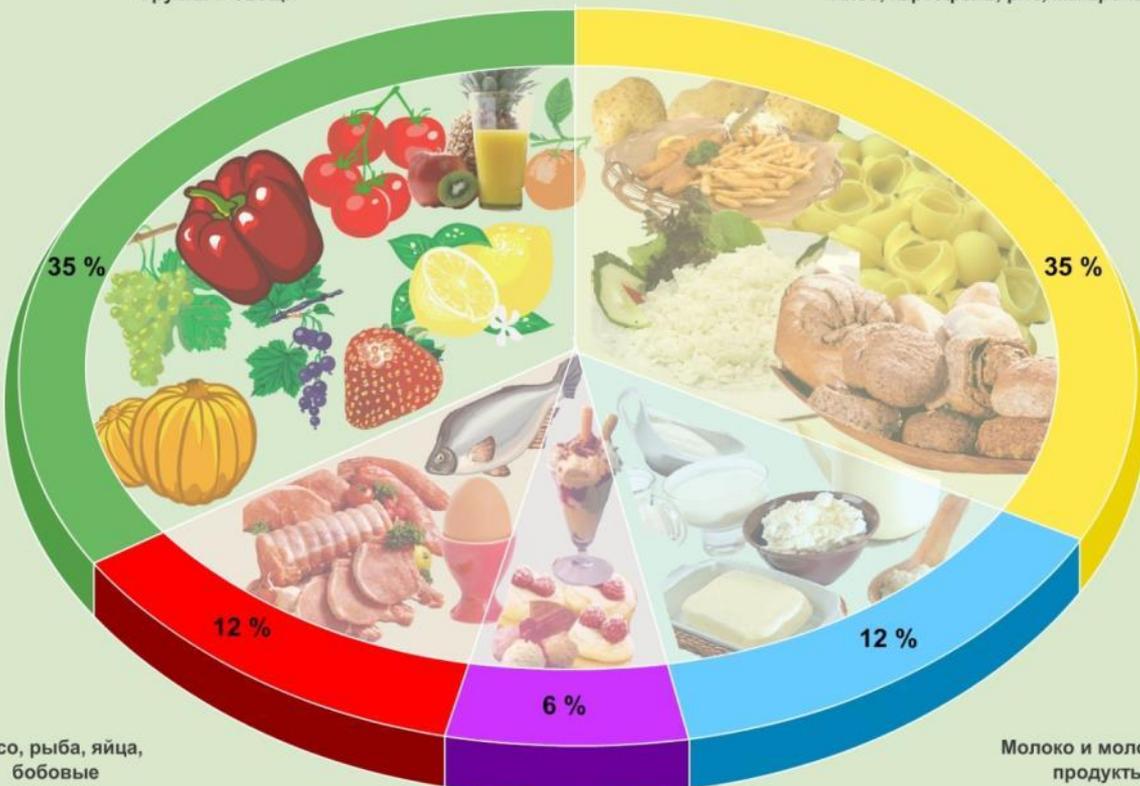
12 %

6 %

Мясо, рыба, яйца,
бобовые

Молоко и молочные
продукты

Еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



Загадки









Спорт

и

физические нагрузки



Загадки









Личная гигиена
и
здоровый сон



Загадки



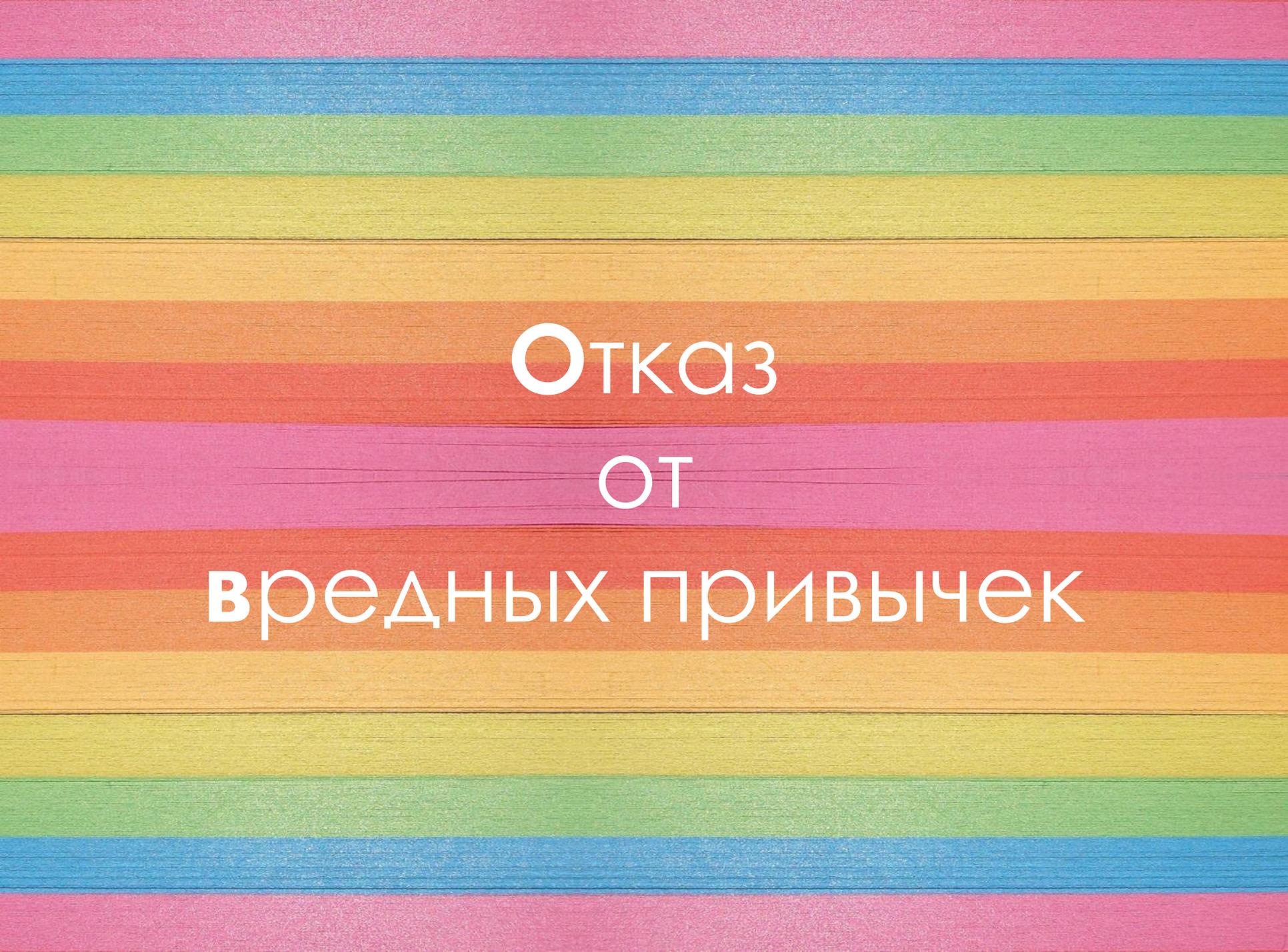




3 закаливание



Если хочешь быть здоров-закаляйся!



Отказ
от
вредных привычек

Викторина

- **Что** не купишь ни за какие деньги?
- **Для** нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?
- **Как** называется массовое заболевание людей?
- **Как** называется одним словом рациональное распределение времени?
- **Тренировка** организма холодом.
- **Как** называется наука о чистоте?
- **Мельчайший** организм, переносящий инфекцию.
- **Добровольное** отравление никотином.

- **Э**тот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.
- **Н**азовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.
- **В** нем люди проводят треть своей жизни. Он полезен и необходим. Что это?
- **М**ожно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?
- **Ч**то необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером?

