



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Правильный
Режим труда и отдыха**



Работа

Ученицы 2 «А» класса школы № 800

Карповой Василисы

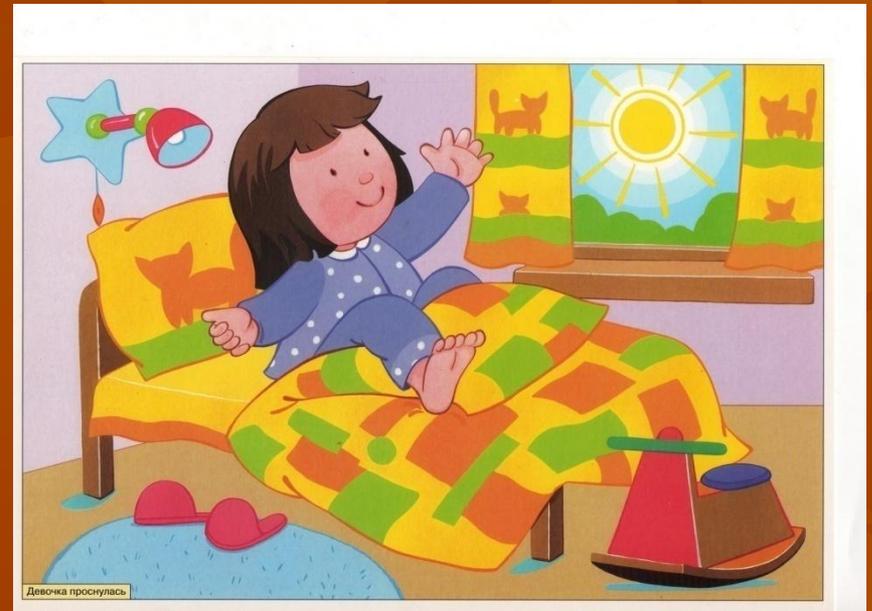
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТО

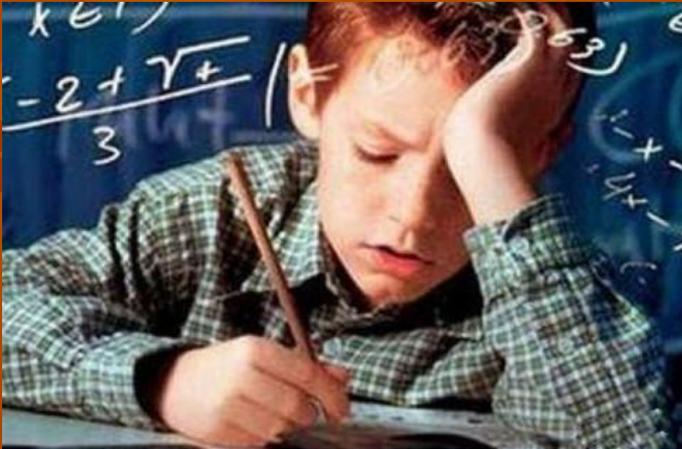
- Соблюдение режима дня
- Закаливание
- Занятие спортом
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек

Режим дня

Правильный режим
дня- основа здоровья и
хорошего настроения



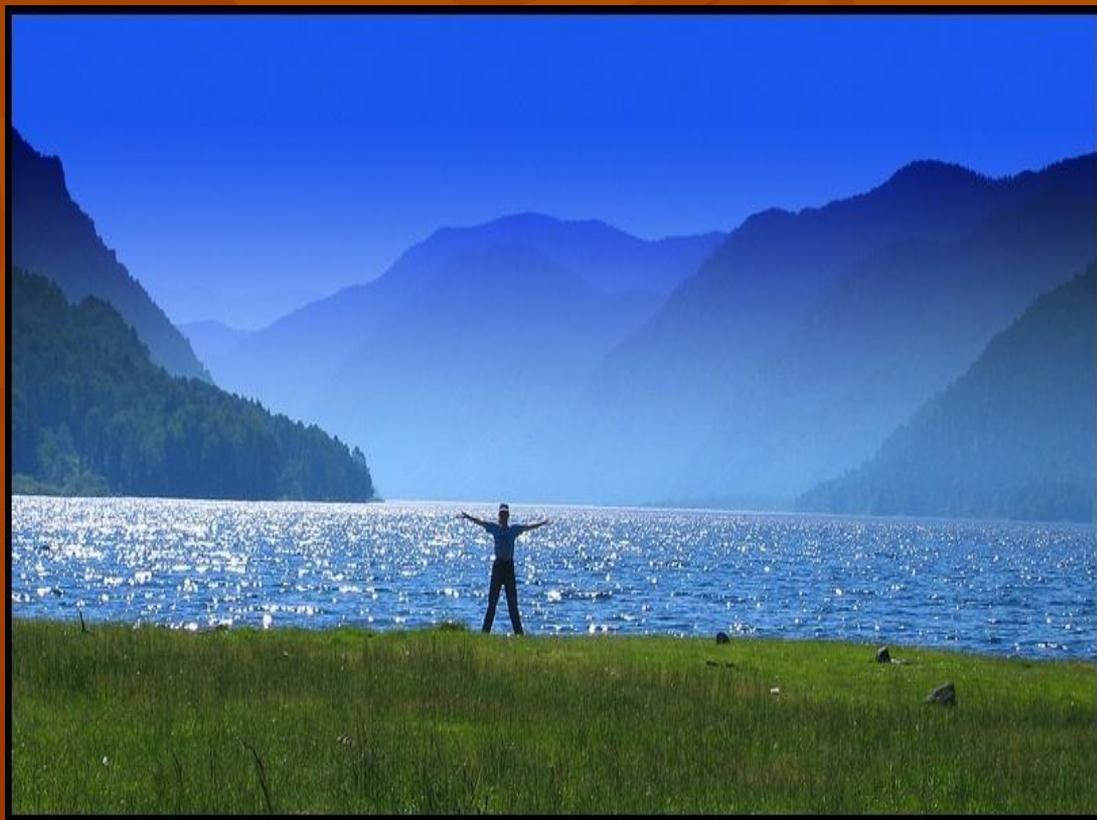
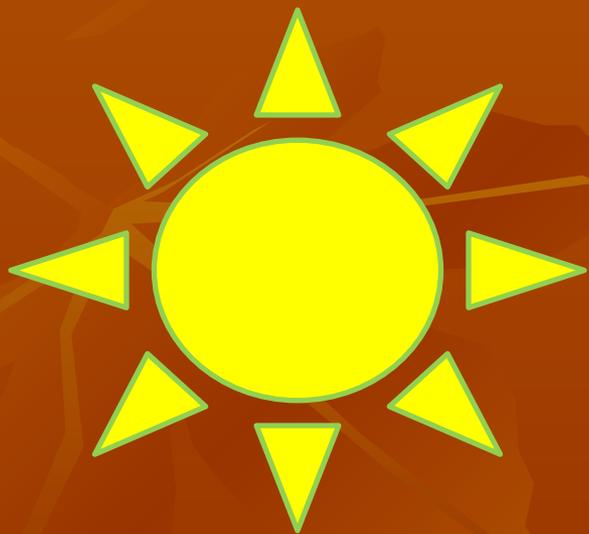
Режим дня



Правильный режим дня способствует повышению умственных и физических возможностей человека.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Солнце, воздух и вода наши
лучшие друзья



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаляйся, если хочешь
быть здоров! Постарайся
позабывать про докторов.
Водой холодной обтирайся
если хочешь быть здоров

– ЗАКАЛЯЙСЯ

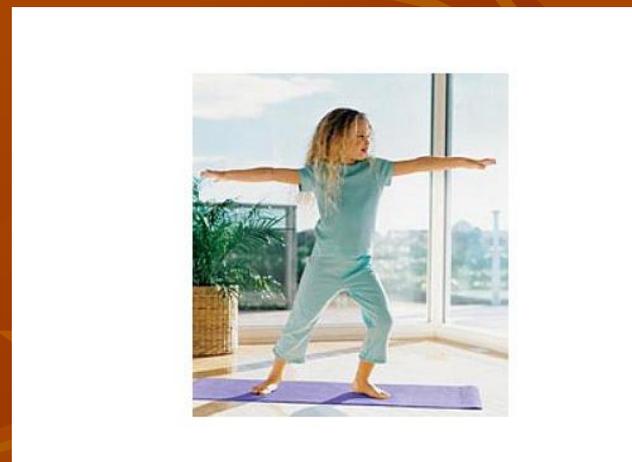


ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

Спортивные занятия
очень полезны для
человеческого
организма, еще бы,
ведь движение – это
жизнь!



ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

От того, что мы едим, зависят наше здоровье. Необходимо питаться правильно. Есть надо полезную и здоровую пищу.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Важным звеном здорового образа жизни является отказ от вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики.





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**