



**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

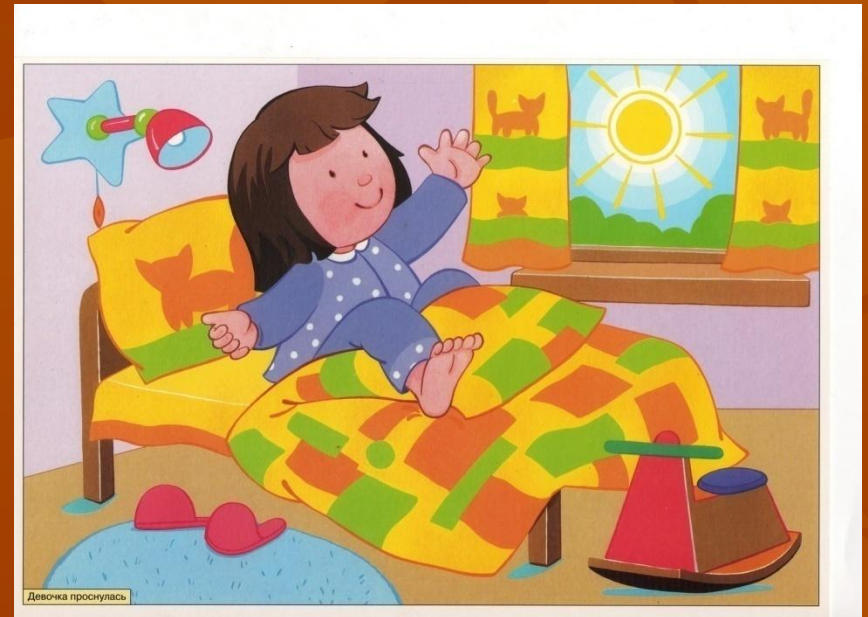
# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТО

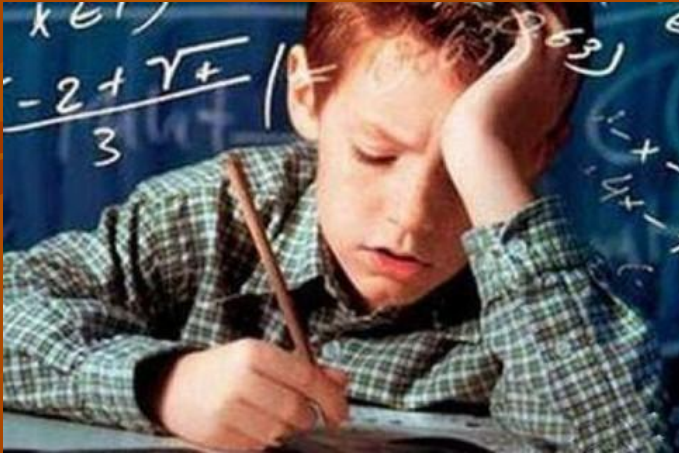
- Соблюдение режима дня
- Закаливание
- Занятие спортом
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек

# 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



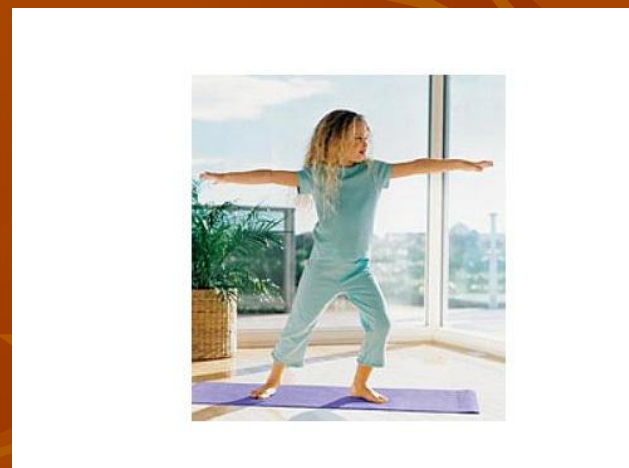
# ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ

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!**