



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

В путь дорогу собирайся,
За здоровьем
отправляйся!





Гигиена 1



з у б н а я
щ ё т к а



Гигиена 2



М Ы Л О





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

