

Здоровый образ жизни

Проект

«Мы выбираем здоровье!»

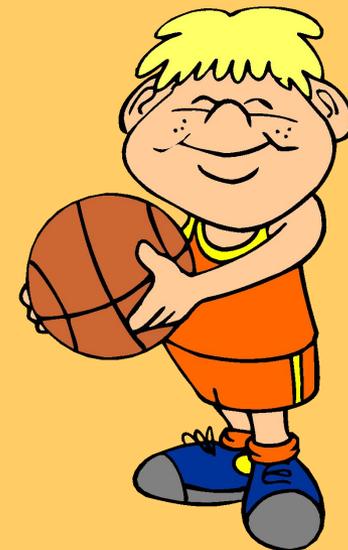
Выполнила Базанова Л.А.

Воспитатель МБДОУ детский сад «Колокольчик»

Нижегородская область, Шахунский район, пос. Сява



От чего зависит наше здоровье?



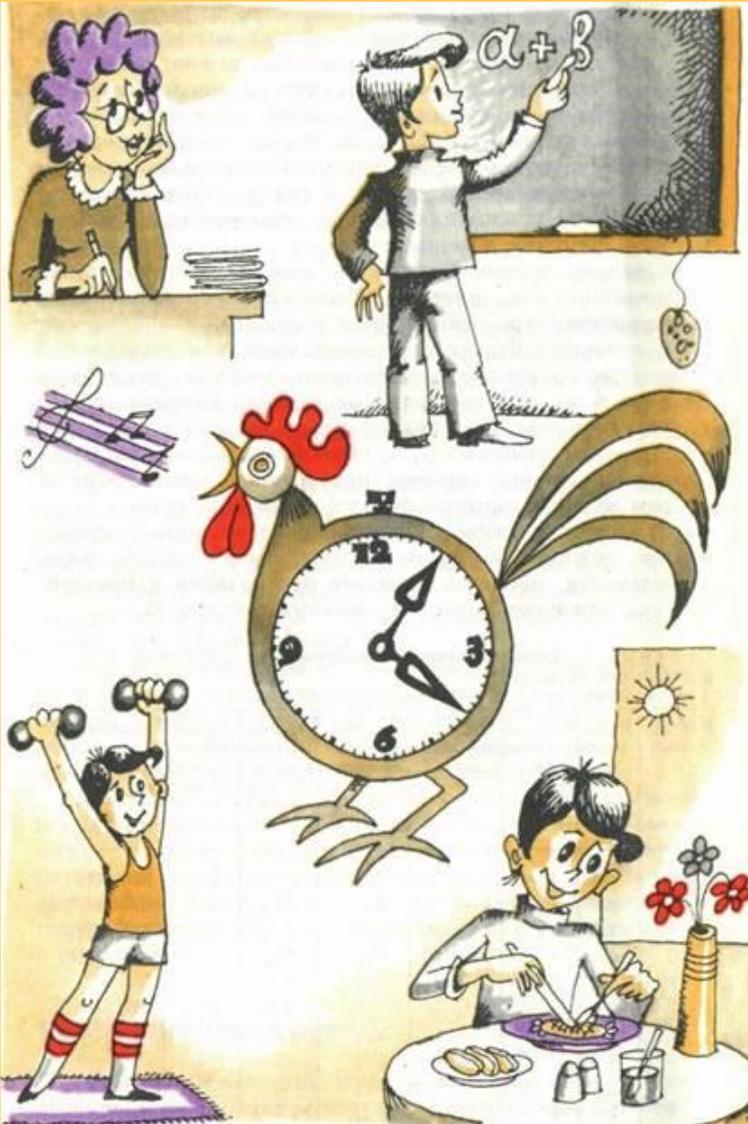
Что подразумевает понятие «здоровый образ жизни»?



Почему надо соблюдать режим дня?



Режим дня



Режим дня – это
Рациональное распределение
времени на все виды деятельности
и отдыха в течении суток.

Соблюдение режима дня –
первый шаг к твоему здоровью.



Что такое правильное питание?



Правильное питание

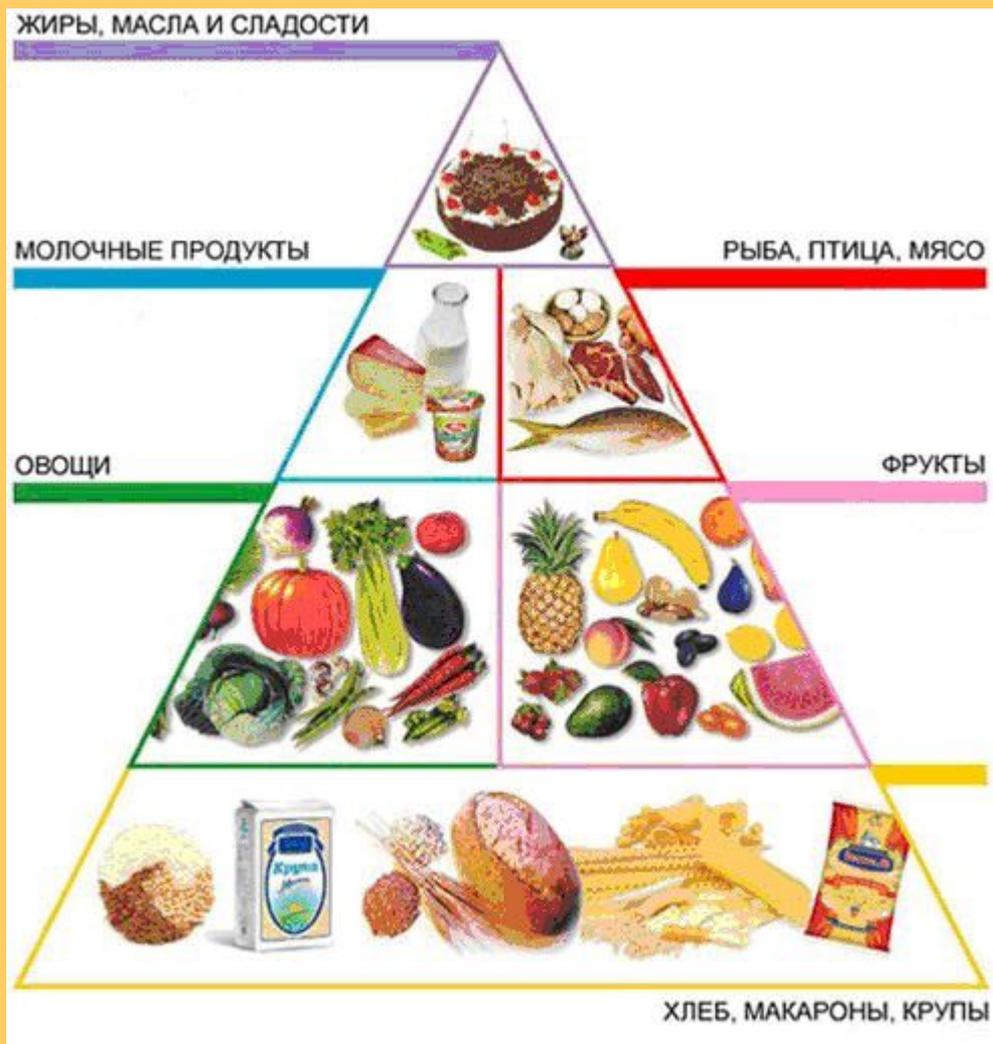


Правильное питание
– основа здоровья человека.

Важно привыкнуть к
правильному
питанию:
классическое питание – еда 3
раза в день.



Правильное питание



Пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток.

Основу вашего меню должны составлять продукты из нижней части пирамиды.

