

Здорово быть здоровым!!!



10 привычек
для здорового
образа жизни



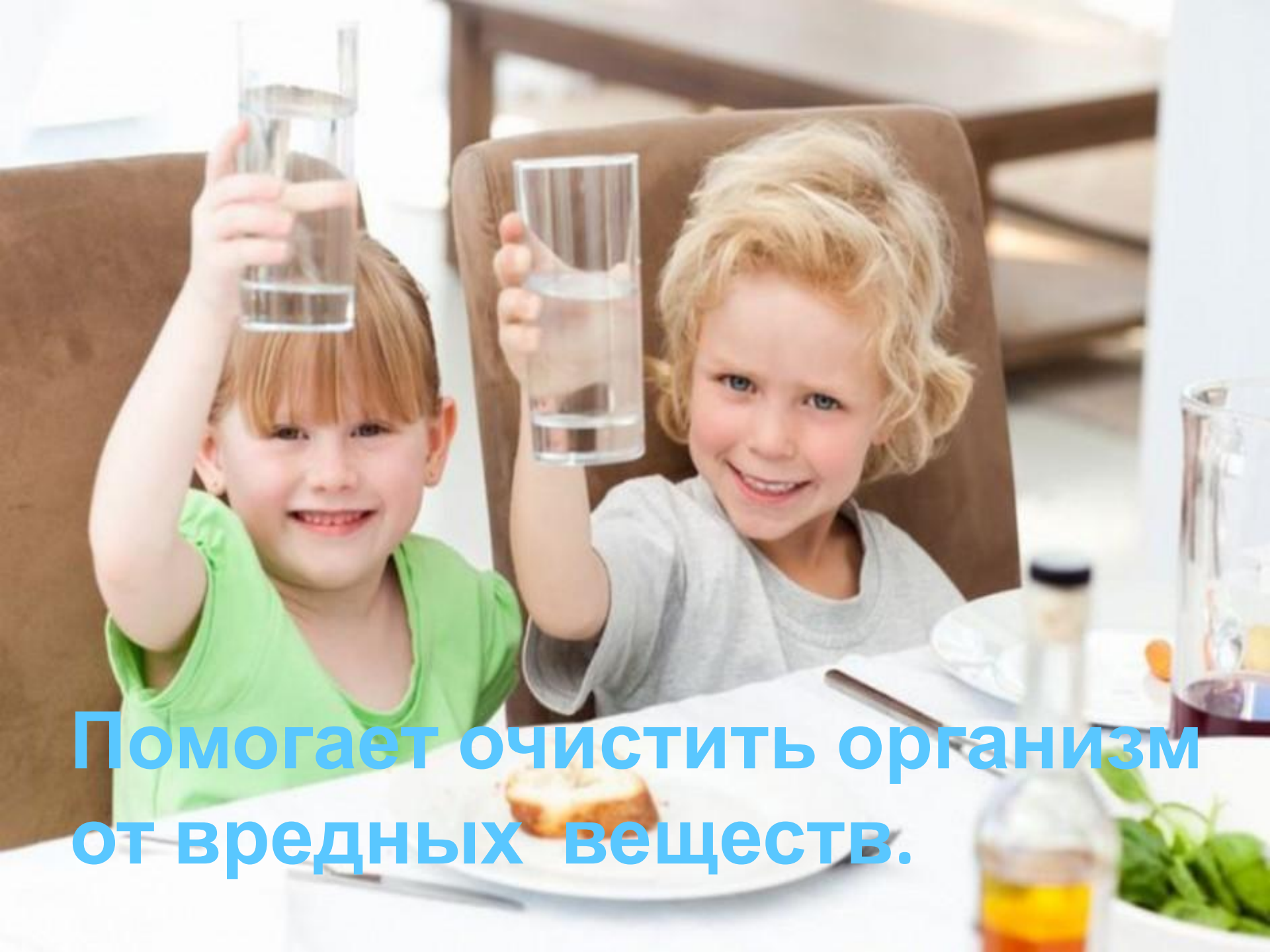
Просыпаться рано утром

- Реже болеете;
- Высыпаетесь;

- Остаетесь бодрым в течение длительного времени.



Выпивать стакан воды по утрам

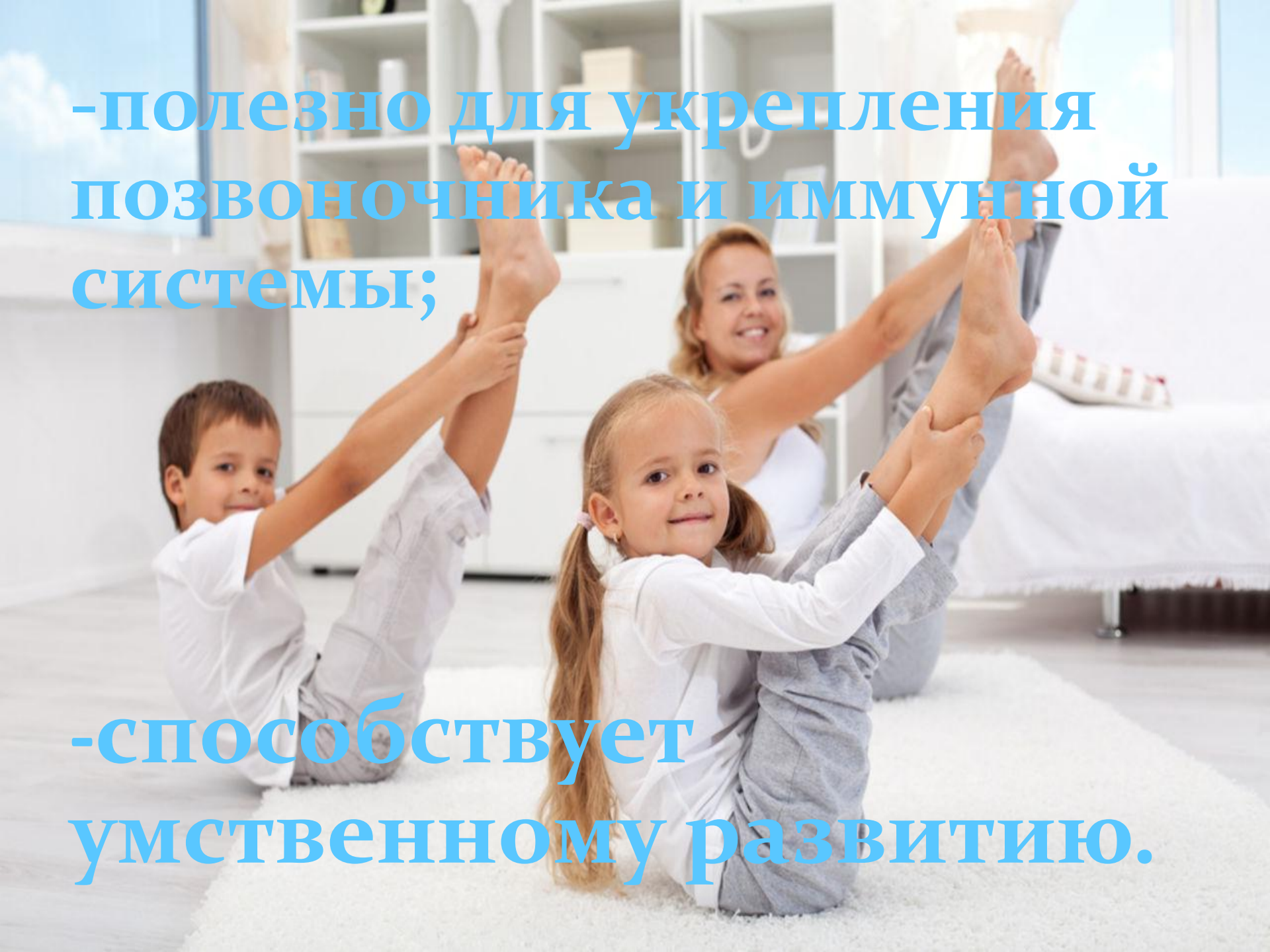


**Помогает очистить организм
от вредных веществ.**



3

Делать зарядку

A woman and two children are performing a yoga stretch on a white rug in a bright room. The woman is in the background, smiling, holding her feet up. In the foreground, a young boy and a young girl are also holding their feet up, mirroring the woman's pose. The room has white walls, a white bookshelf, and a window with a view of a blue sky and clouds.

**-полезно для укрепления
позвоночника и иммунной
системы;**

**-способствует
умственному развитию.**



Закаливание и соблюдение
личной гигиены

**умывание прохладной
водой.**

**Не пренебрегать мытьём
рук**

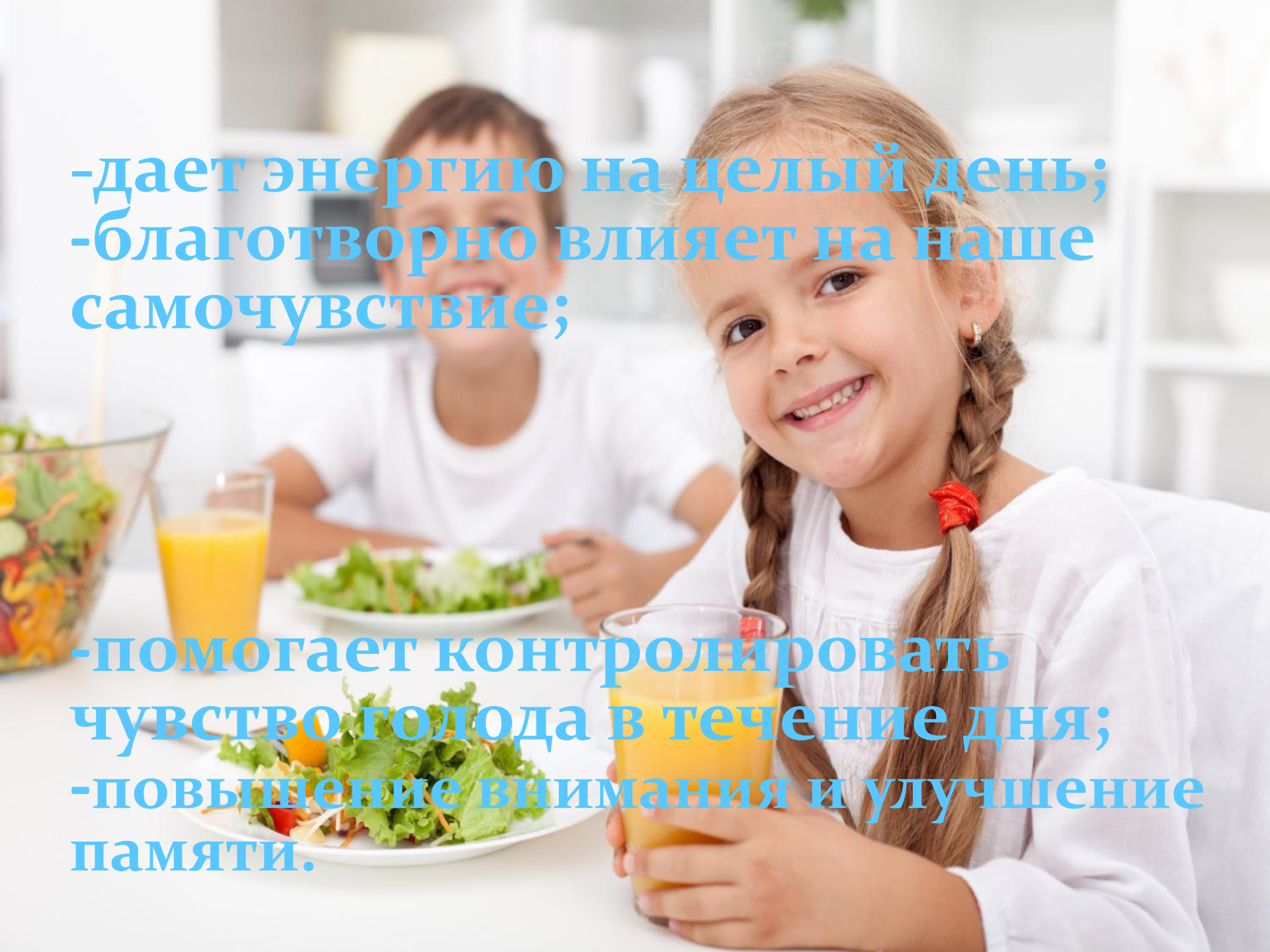


A young girl with light brown hair styled in two pigtails, each adorned with a large red fabric flower. She has bright blue eyes and is looking directly at the camera. She is wearing an orange t-shirt with a yellow collar. She is holding a yellow and orange toothbrush in her mouth, brushing her teeth. The background is plain white.

Чистить зубы дважды в день.



Завтрак

A young girl with two braids, wearing a white shirt, is smiling and holding a glass of orange juice. In the background, a young boy is also smiling and eating a salad. The table is set with a large bowl of salad, a glass of orange juice, and a plate of salad. The background is a bright, modern kitchen.

**-дает энергию на целый день;
-благоприятно влияет на наше
самочувствие;**

**-помогает контролировать
чувство голода в течение дня;
-повышение внимания и улучшение
памяти.**

ПЕРЕКУС



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС

УЖИН



Правильно питаться





Гулять каждый день

Содействует закаливанию организма

Воспитывает положительное
отношение к природе, чувство
ответственности за состояние
окружающей среды и природы
в целом





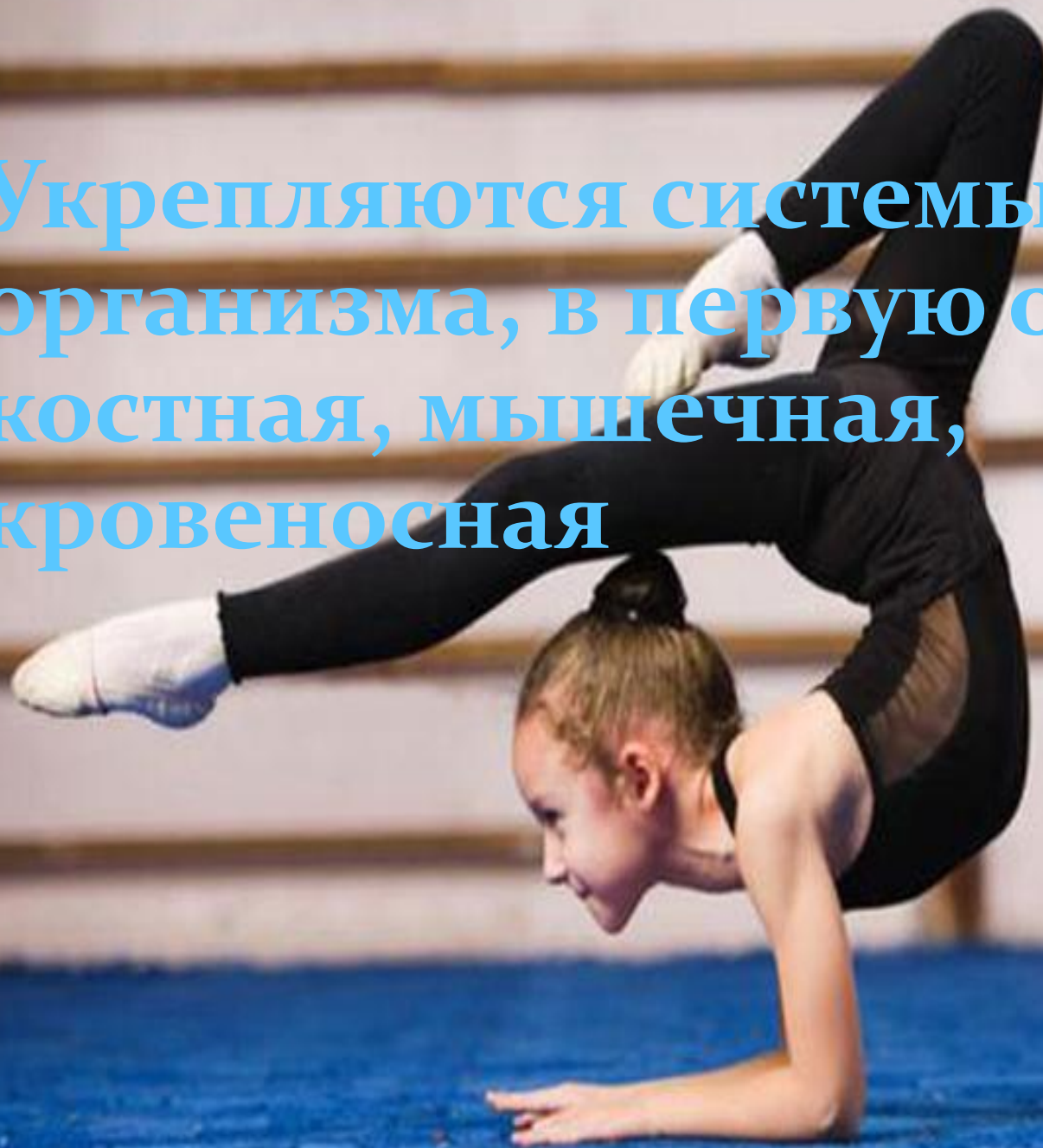
Заниматься спортом





Повышается иммунитет и
выносливость организма,
укрепляется здоровье;
Учит быть терпеливым и
сдержанным

Укрепляются системы
организма, в первую очередь
костная, мышечная,
кровеносная





Вовремя ложится спать.
Высыпаться.



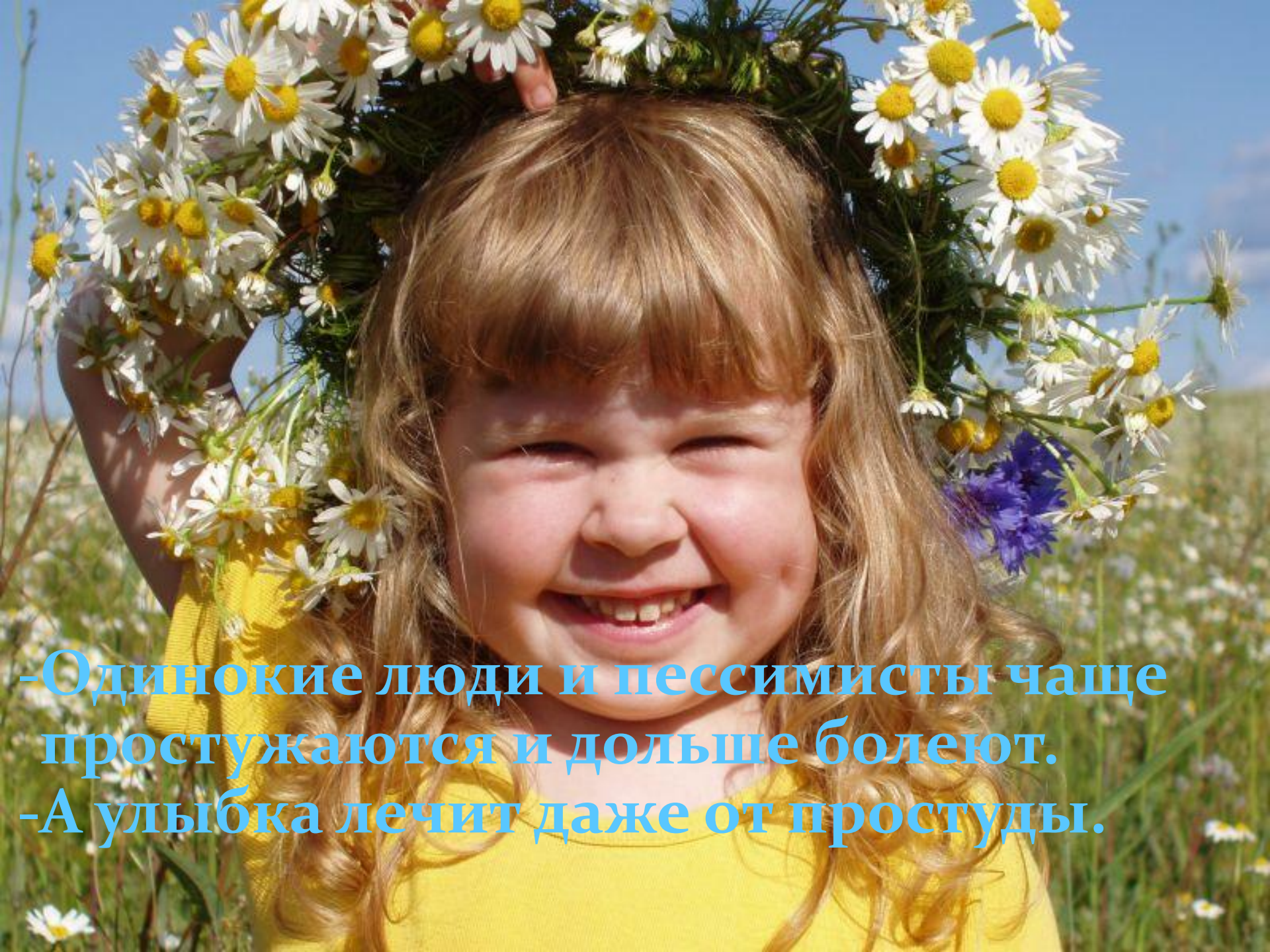
**Является мощной
профилактикой многих
заболеваний,**

укрепляет иммунитет.

Улыбаться.



Дружить и общаться.



**-Одинокие люди и пессимисты чаще простужаются и дольше болеют.
-А улыбка лечит даже от простуды.**