

Здорово быть здоровым!!!



10 привычек
для здорового
образа жизни



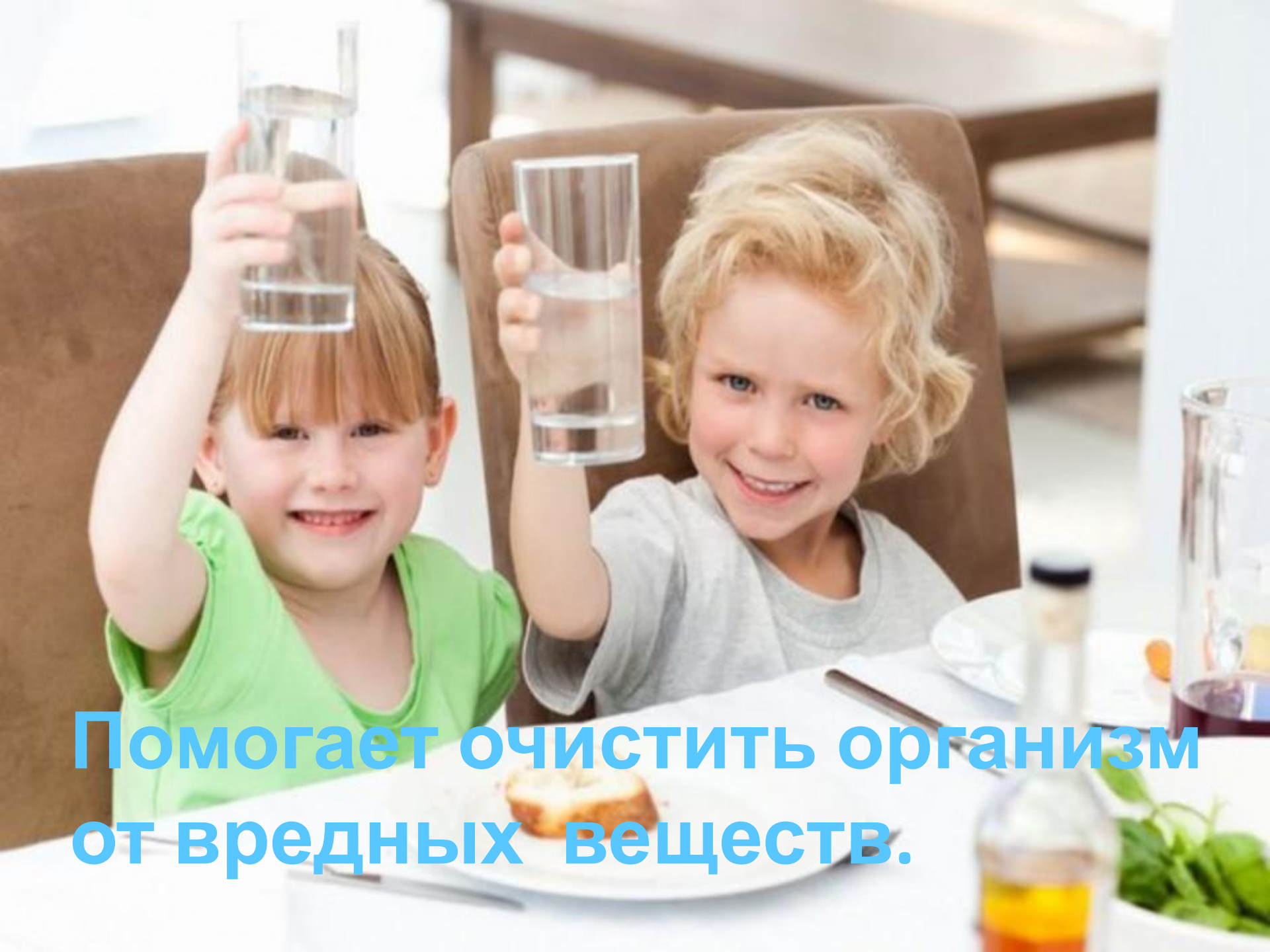
Просыпаться рано утром

- Реже болеете;
- Высыпаетесь;

- Остаетесь бодрым в течение длительного времени.



Выпивать стакан воды по утрам



**Помогает очистить организм
от вредных веществ.**

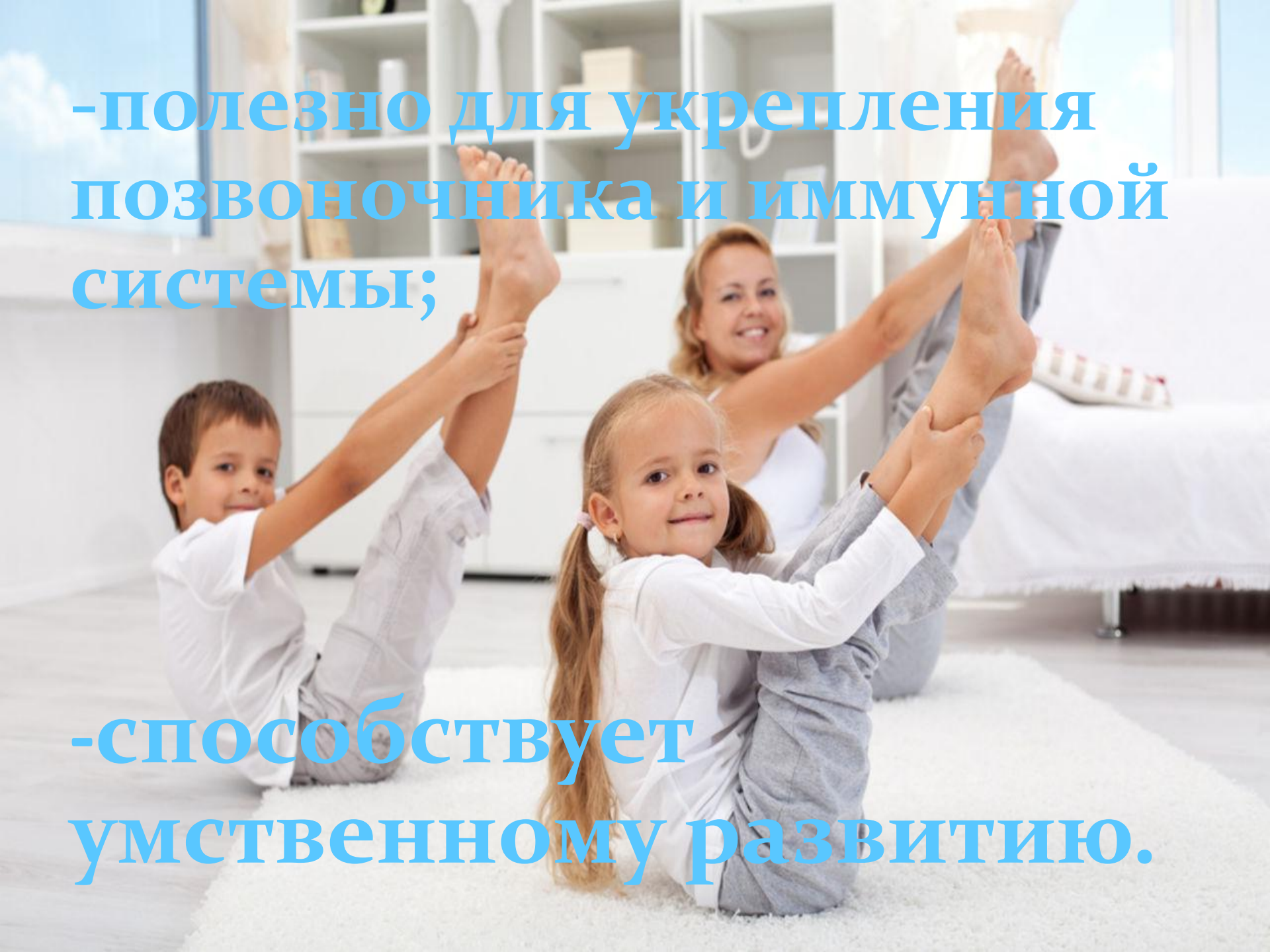


3

Делать зарядку

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

**-способствует
умственному развитию.**





Закаливание и соблюдение
личной гигиены

**умывание прохладной
водой.**

**Не пренебрегать мытьём
рук**

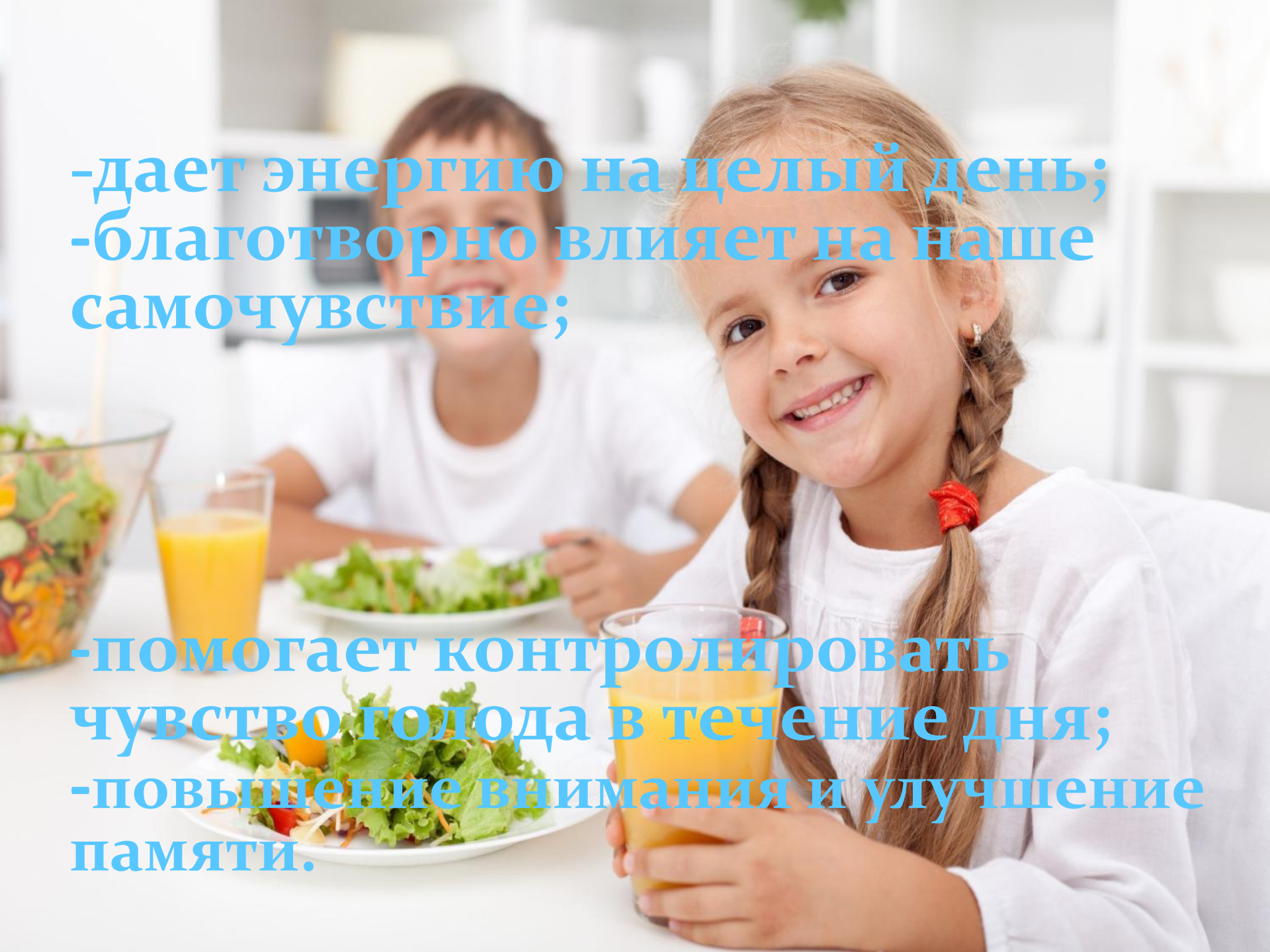


A young girl with light brown hair styled in two pigtails, each adorned with a large red fabric flower. She has bright blue eyes and is looking directly at the camera. She is wearing an orange t-shirt with a yellow collar. She is holding a yellow and orange toothbrush in her mouth, brushing her teeth.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





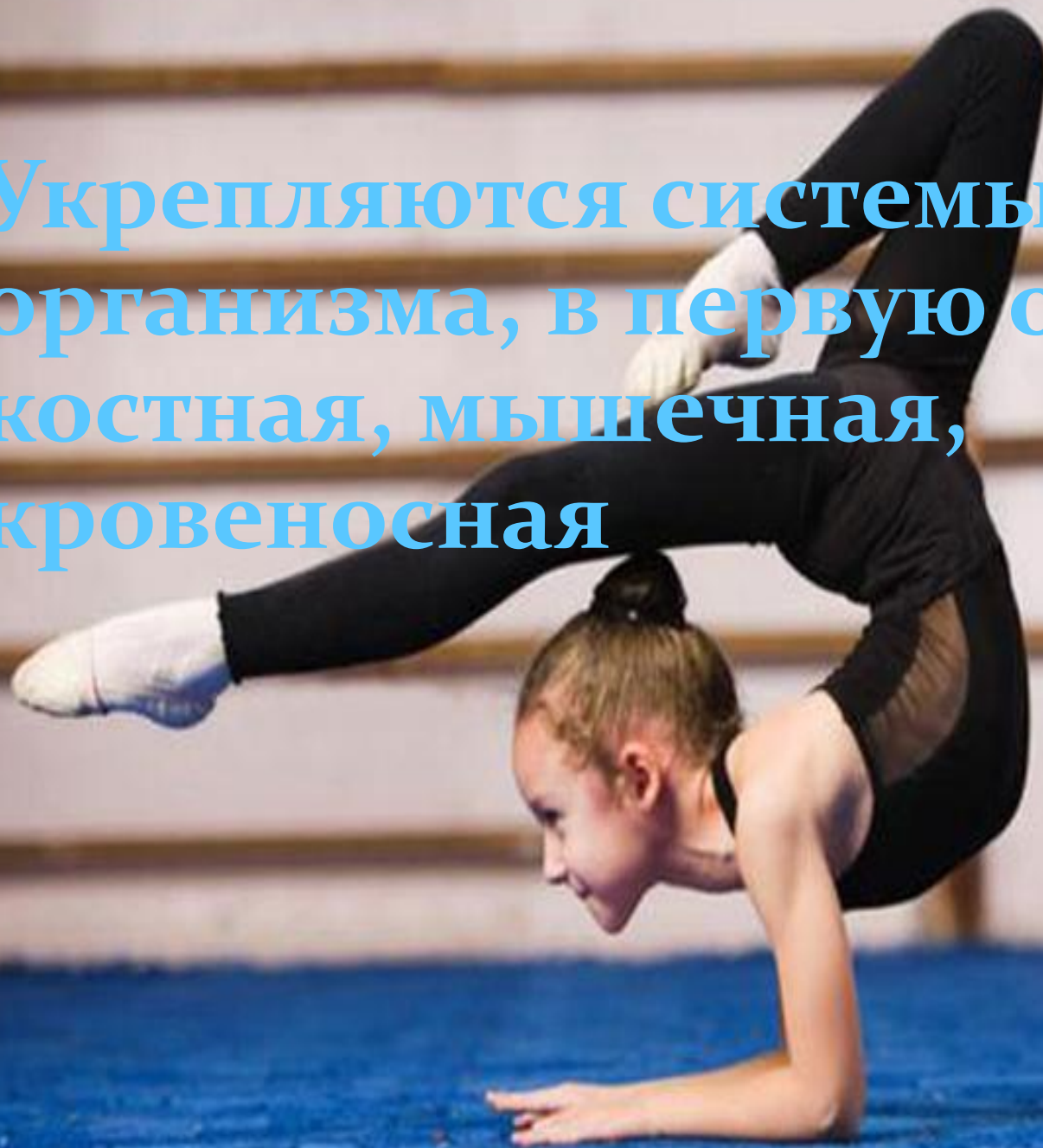
Заниматься спортом

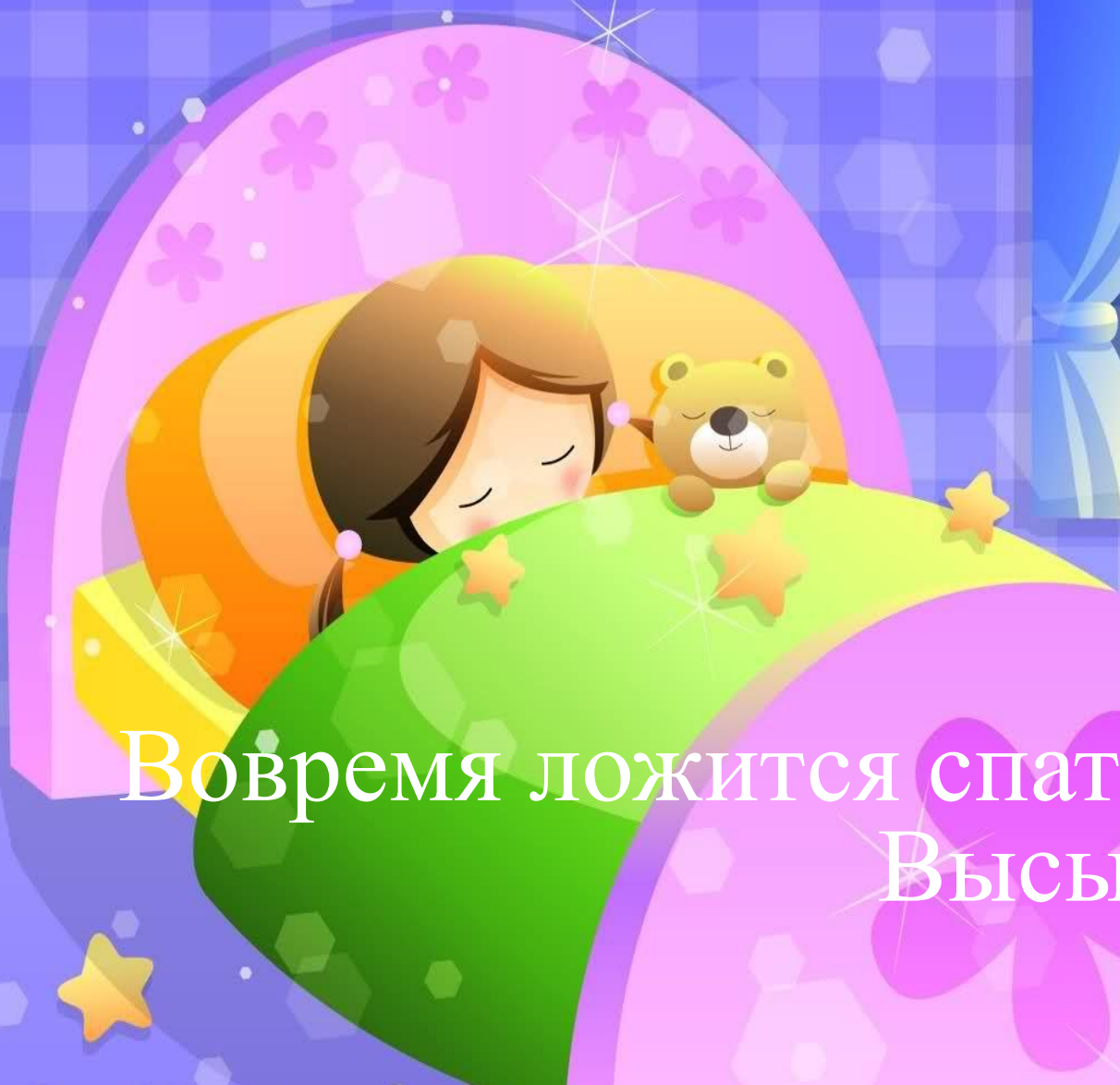




Повышается иммунитет и выносливость организма, укрепляется здоровье; Учит быть терпеливым и сдержанным

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





Вовремя ложится спать.
Высыпаться.



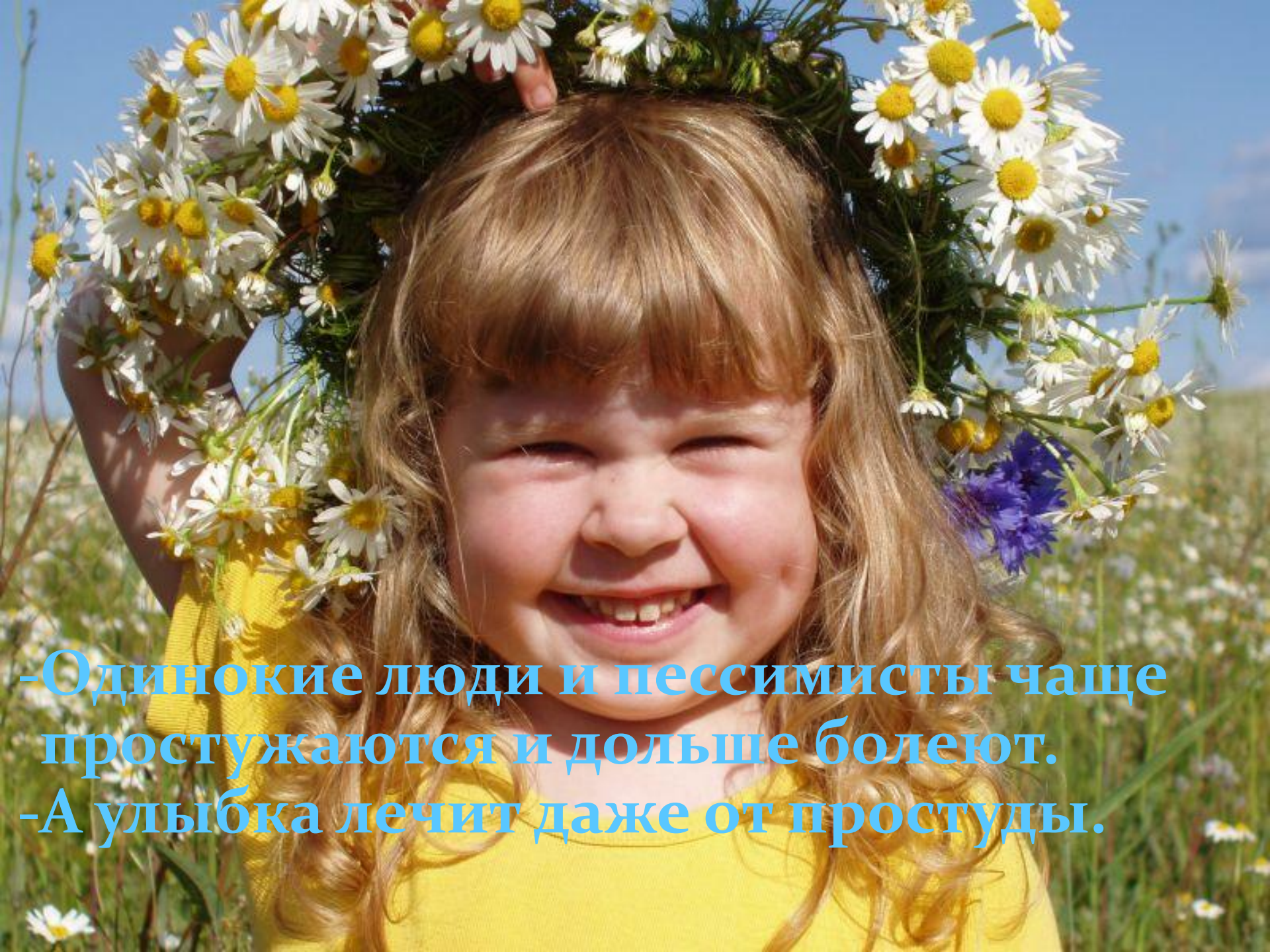
Является мощной
профилактикой многих
заболеваний,

укрепляет иммунитет.

Улыбаться.



Дружить и общаться.



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