

# Здорово быть здоровым!!!



10 привычек  
для здорового  
образа жизни



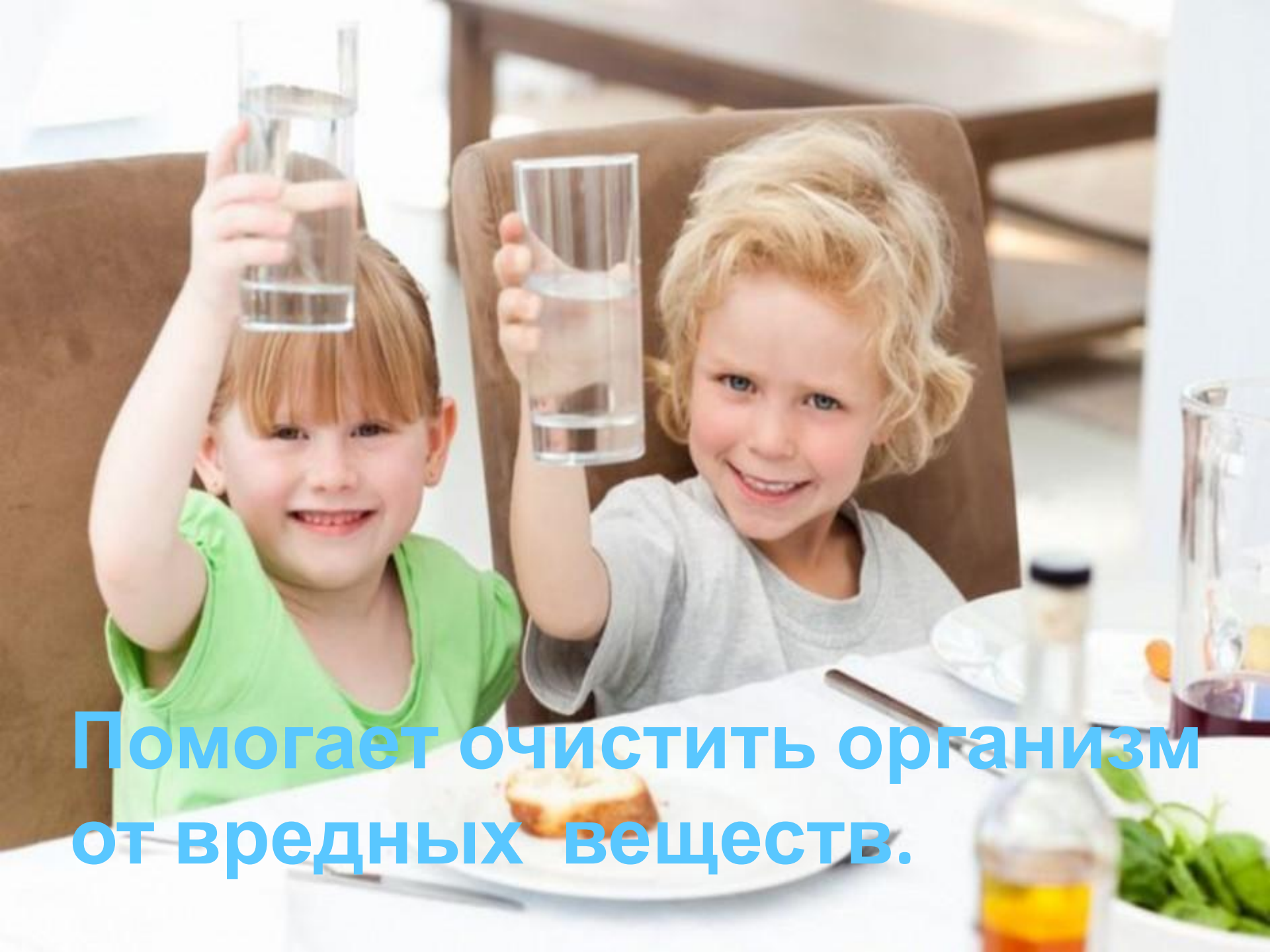
Просыпаться рано утром

- Реже болеете;
- Высыпаетесь;

- Остаетесь бодрым в течение длительного времени.



Выпивать стакан воды по утрам

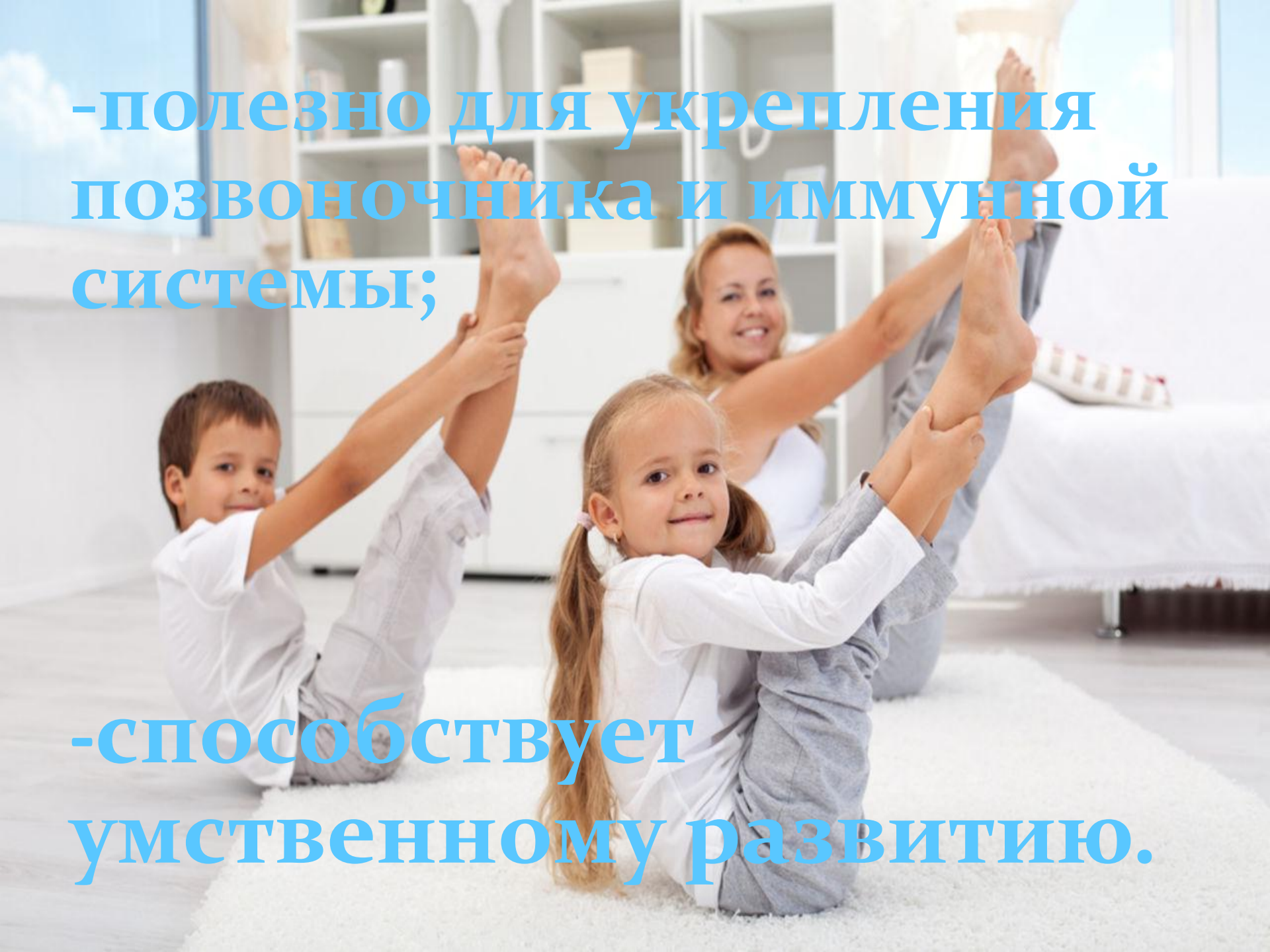


**Помогает очистить организм  
от вредных веществ.**



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**

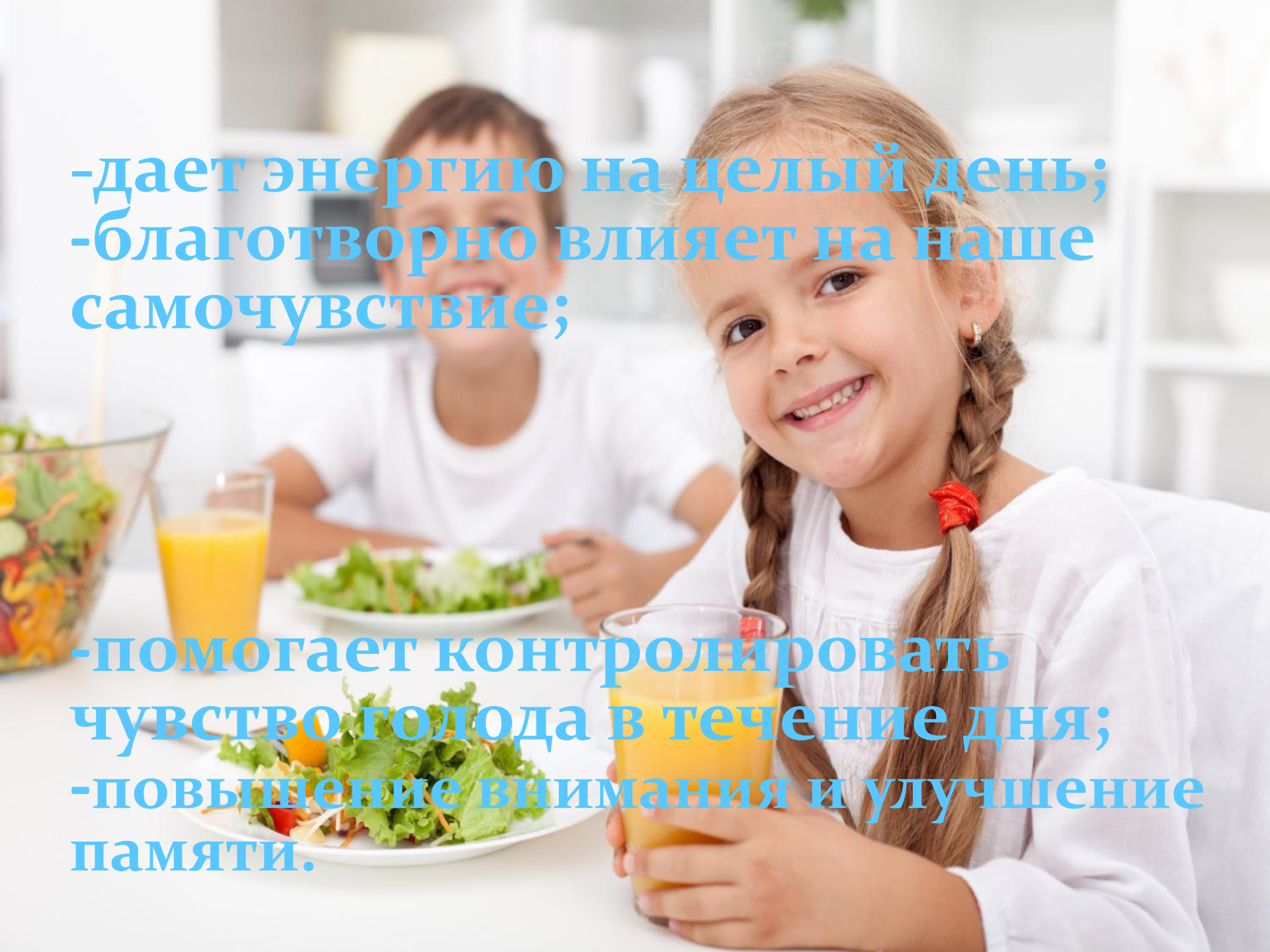


A young girl with light brown hair styled in two pigtails, each adorned with a large red fabric flower. She has bright blue eyes and is looking directly at the camera. She is wearing an orange t-shirt with a yellow collar. She is holding a yellow and orange toothbrush in her mouth, brushing her teeth. 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 meal consisting of a plate of green salad and a glass of orange juice. The setting is a bright, clean dining area.

**-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

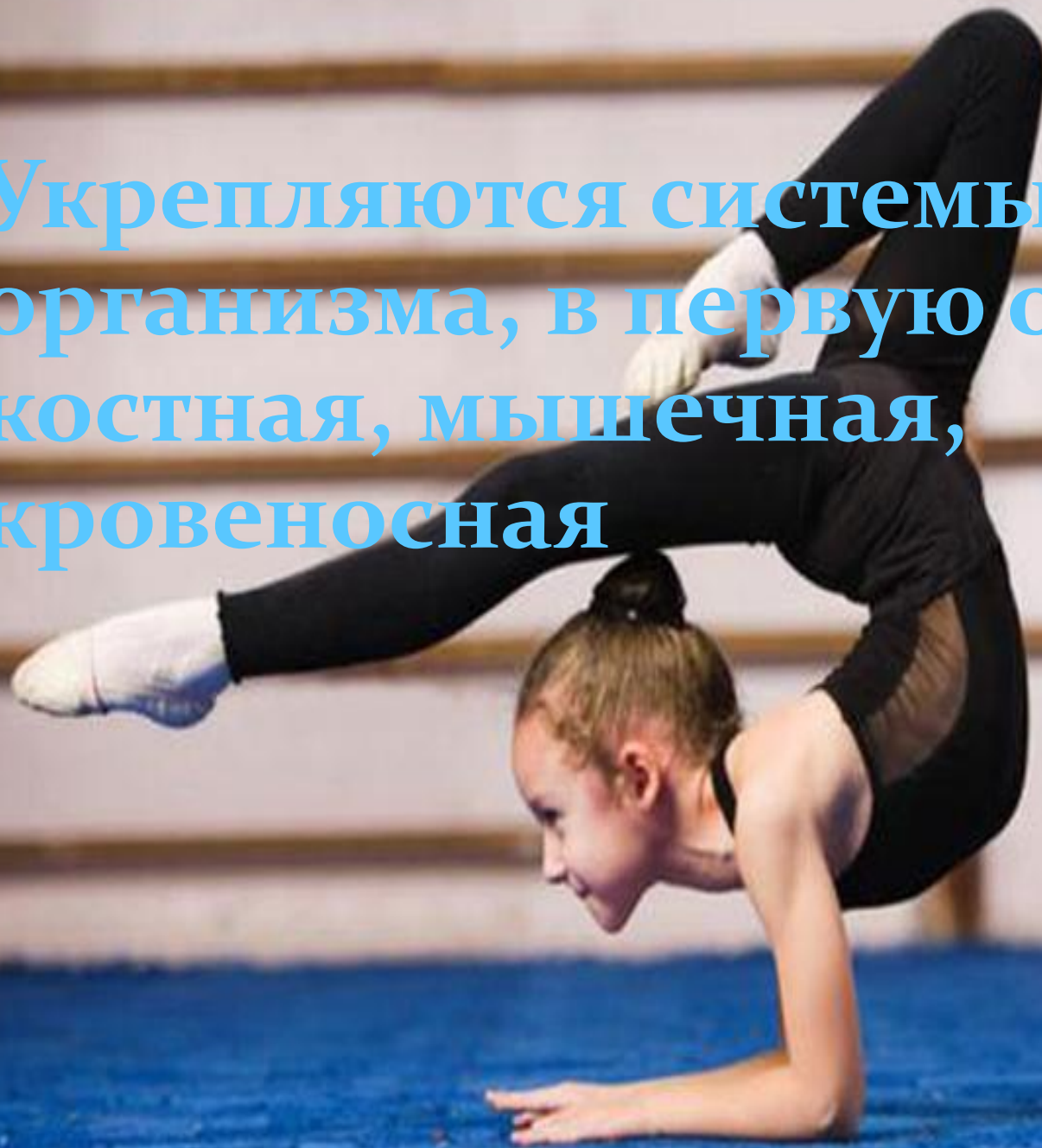






Повышается иммунитет и  
выносливость организма,  
укрепляется здоровье;  
Учит быть терпеливым и  
сдержанным

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





Вовремя ложится спать.  
Высыпаться.

A young girl with blonde hair and pink bows is sleeping peacefully in a bed. She is surrounded by several stuffed animals, including a large white one and a blue one. The bed is covered with a white blanket and a pink blanket. The background is a soft, purple glow with many small, warm white lights, creating a cozy and dreamy atmosphere.

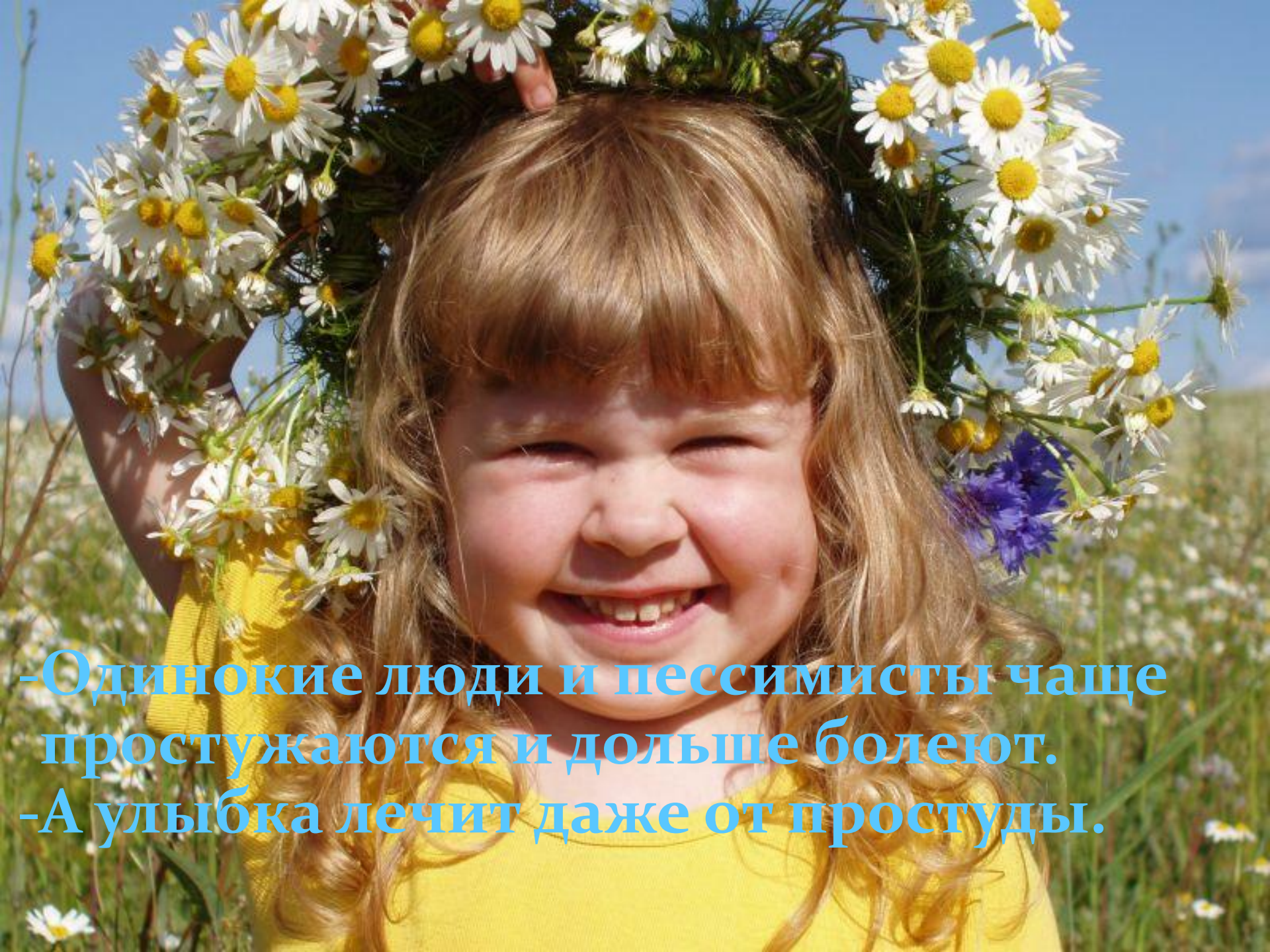
**Является мощной  
профилактикой многих  
заболеваний,**

**укрепляет иммунитет.**

Улыбаться.



Дружить и общаться.



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