

# Здоровый образ жизни





# Что такое здоровье?

- **Это главное жизни.  
Будет здоровье – будет успех,  
радость;**
- **Это хорошее самочувствие;**
- **Это способность к полноценной жизни;**
- **Это отсутствие болезней;**
- **Когда мы улыбаемся и радуемся жизни.**





# Здоровый образ жизни (ЗОЖ) -

**образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.**



**Соблюдение  
режима дня**

**Отказ от  
вредных  
привычек**

**Занятие  
физкультурой**

**ЗОЖ**

**Правильное  
питание**

**Соблюдение  
норм гигиены**

**Закаливание**



# Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.





Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!





Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,





Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.





# Что нужно делать, чтобы победить микробов?

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.





# Соблюдать чистоту дома



# Соблюдать чистоту одежды





# Занятие спортом





На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!





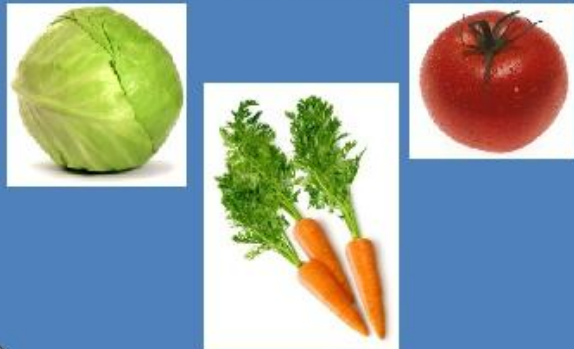
# Полезная еда

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



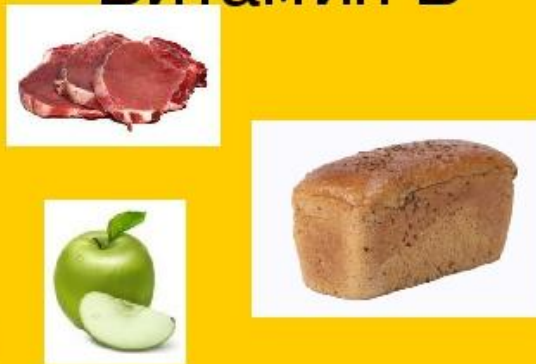


## Витамин А



Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть .

## Витамин В



Если вы хотите быть сильными, иметь  
хороший аппетит

## Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и зубы  
были здоровыми.

## Витамин С



Если вы хотите реже простужаться,  
быть бодрыми.



# Вредная еда





# Пирамида здорового питания

