

# ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО !



- В здоровом теле –
- Голову держи в холоде,
- Заболел живот, держи...
- Быстрого и ловкого...
- Землю сушит зной, а человека...
- К слабому и болезнь...
- Поработал - ...
- Если хочешь быть здоров -



# Тест «Твоё здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Я часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.
4. Я часто болею.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правильное питание  
Активная деятельность и  
активный отдых  
Отказ от вредных привычек



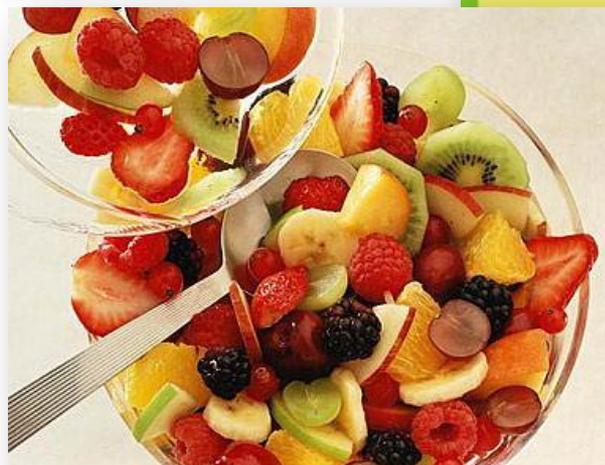
# ЧТО МЫ ПЬЁМ ?



# Что мы едим ?



# ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА



# ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ НАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ.





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**



# Мы - за здоровый образ жизни!

