

# Если хочешь быть здоров



**Правила  
здорового  
образа жизни**

# Что надо делать чтобы быть здоровым?

- Закаляться по правилам
- Одеваться по погоде
- Правильно питаться
- Не курить
- Не пить алкоголь
- Соблюдать правила личной гигиены
- Соблюдать режим дня



# Правила личной гигиены

- Чистить зубы два раза в день
- Иметь свои средства личной гигиены
- Принимать душ каждый день
- Менять одежду по мере загрязнения
- Мыть руки перед едой и после прогулки
- Следить за своими руками (стричь ногти)



# Правила питания

- Есть полезную пищу
- Завтрак, обед, полдник, ужин.
- Не объедаться
- Не есть тяжелую пищу на ночь
- Не пить много газированных напитков
- Не есть чипсы, сухарики





# Спортивная жизнь

- Делать зарядку по утрам
- Ходить на уроки физкультуры
- Ходить на спортивные секции
- Гулять на свежем воздухе



**Спасибо за  
внимание!!!**

Выполнил: ученик 2 в  
класса  
Чубаров Вадим