



З-доровый
О-браз
Ж-изни

МЫ ЗА ЗОЖ И

ВАМ СОВЕТУЕМ!!!

СОСТАВИЛИ: ФЕДОТОВА ЕЛИЗАВЕТА,

ЧИЧУЛИНА АНАСТАСИЯ.5 «Г»

КЛАСС

Здоровый образ ЖИЗНИ



Соблюдайте здоровый образ жизни что бы оставаться

зд



Ещё древний философ говорил:
«Здоровье это не всё, а всё
без здоровья НИЧТО».



Питайтесь только здоровой едой!

Правильное питание — основа здорового образа жизни

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.



Научитесь говорить «НЕТ» вредным привычкам!!!

Скажи вредным привычкам:

«НЕТ!»



ЭТО ВАЖНО

Пословица гласит:

**«Здоровье не
купишь, его разум
дарит»**



Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.

Соблюдайте правильный распорядок дня.



**РЕЖИМ
ДНЯ**



Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять,
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.



Спасибо за внимание!!!