

ЗДОРОВЫЙ образ ЖИЗНИ



***А вы готовы к
здоровому образу жизни***

Что нужно делать ?

Что нужно делать



Сон – здоровье.

Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.



РАССМОТРИТЕ



Питание





Где полезные продукты



Основы здорового образа жизни ШКОЛЬНИКОВ

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна
- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек

СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



Чтобы быть
здоровым,
нужно
соблюдать
чистоту и
гигиену



