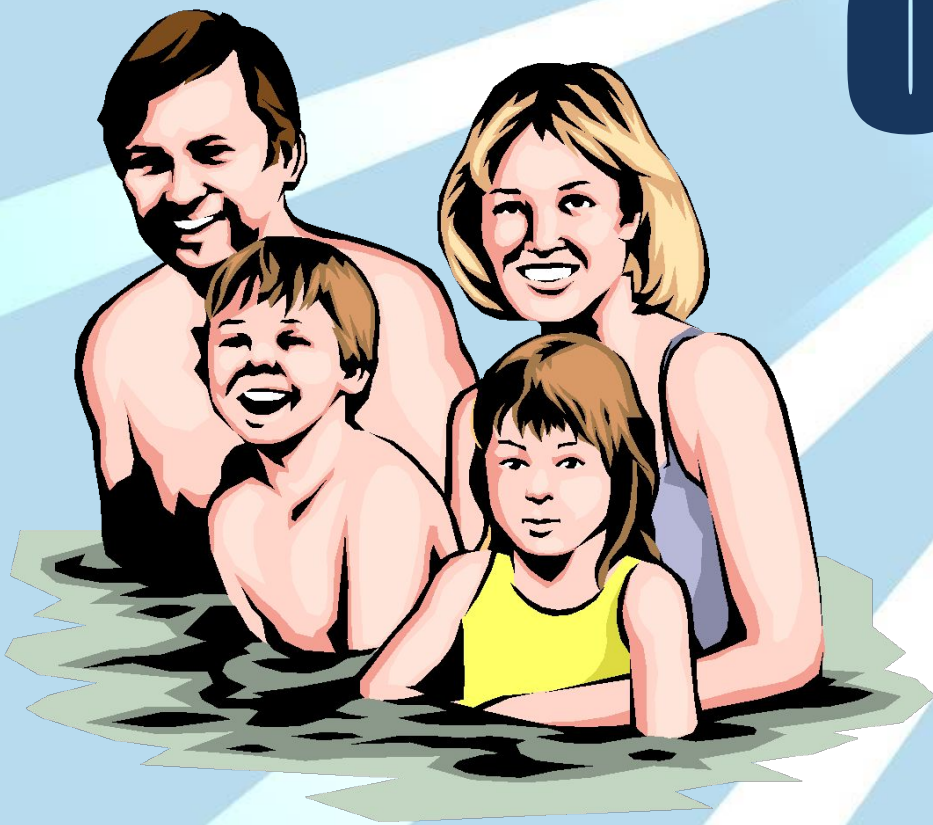


**Здоровый**

**образ**

**жизни**



# «Я здоровье берегу

—  
сам себе я, по-  
я умею думать, по-

я умею рассуждать,

что полезно для  
здоровья,

то и буду выбирать!



**Главные  
факторы здоровья:**

**движение;  
питание;  
режим;  
закаливание.**



# **«Профилактика лечения в бесконечности движения»**



**Занимайтесь  
Физкультурой  
И спортом!**



**Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Движение – это жизнь!**



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений

организма. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



# **Как правильно питаться?**

Нам надо есть примерно 4 раза в день.  
Каждый раз пища должна содержать всё,  
что нужно нашим клеткам.



# Пирамида здорового питания

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

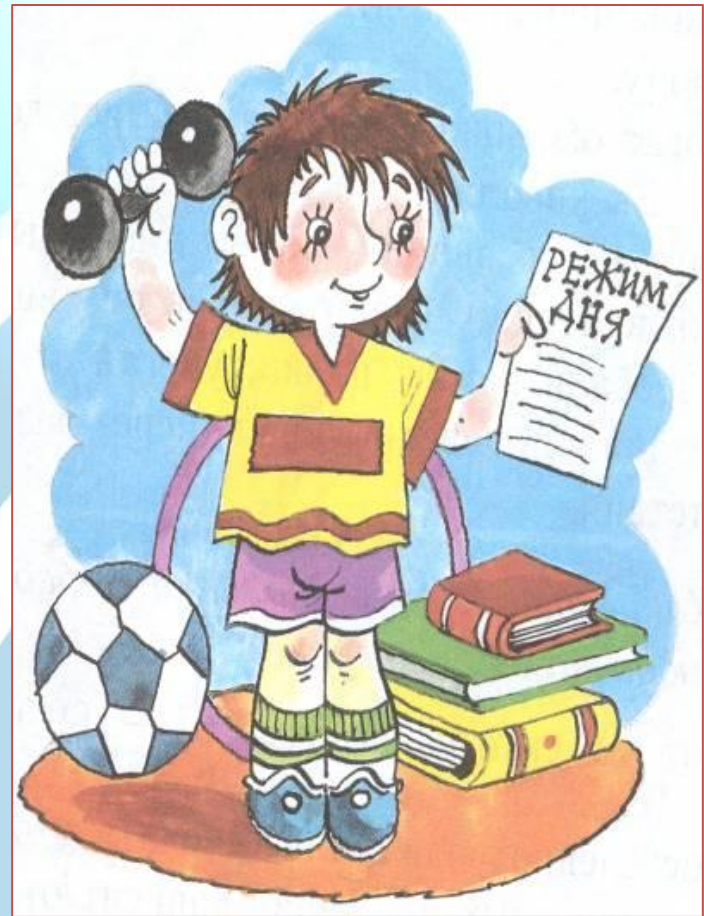
**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ





# Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

**Режим дня** – это  
правильное  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.





# РЕКОМЕНДАЦИИ:



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.

**Если хочешь быть  
здоров –  
закаляйся!**



**Вредная привычка** – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

Самые распространенные вредные привычки это **курение и употребление алкоголя.**



**Курение** - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

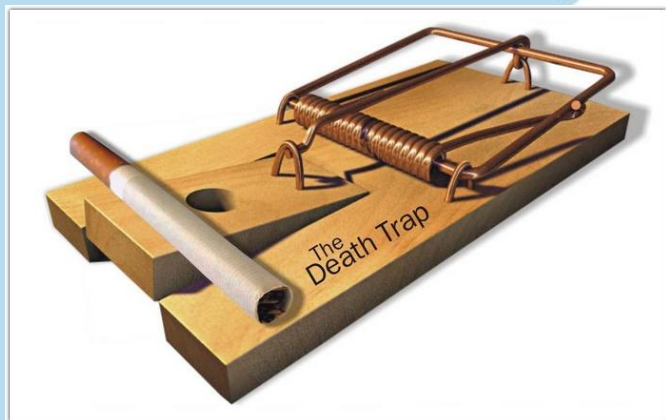
Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До **60%** россиян - постоянные покупатели сигарет.



Человек погибает от 2-3 капель  
никотина!

Никогда не  
кури!



**АЛКОГОЛЬ** разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

**Никогда не**



# Как быть здоровым:

- 1) Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище
- 2) Правильно питайся
- 3) Занимайся спортом
- 4) Правильно сочетай труд и отдых

5) Не совершай вредных привычек



# Здоровый мир -

# путь к успеху!

