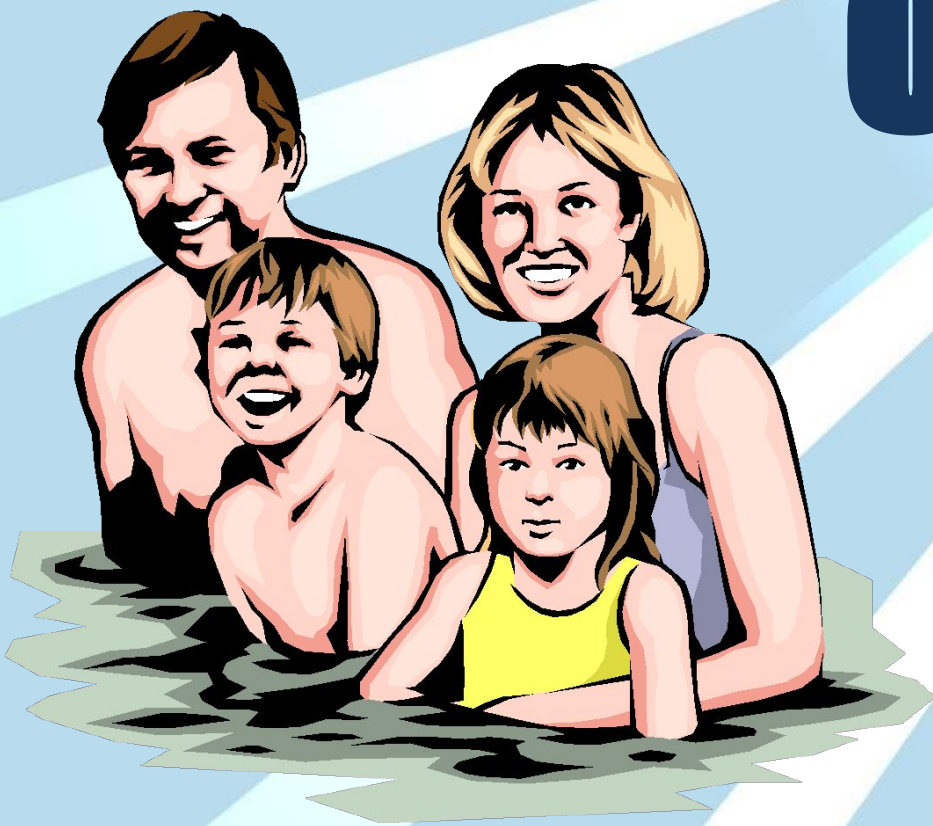


Здоровый

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.**



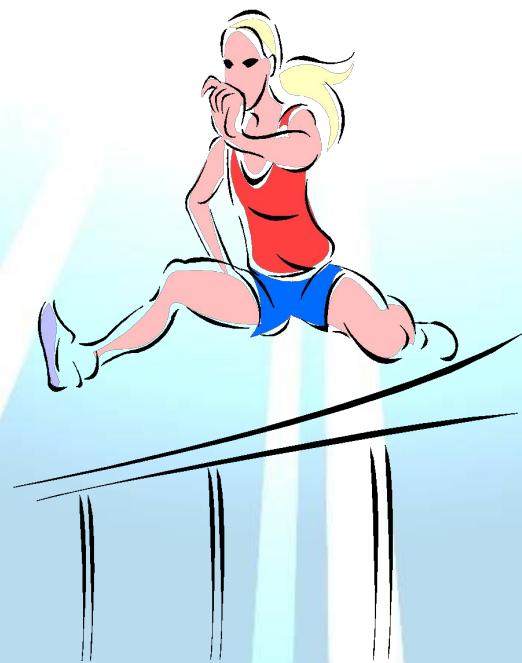
«Профилактика лечения в бесконечности движения»



**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

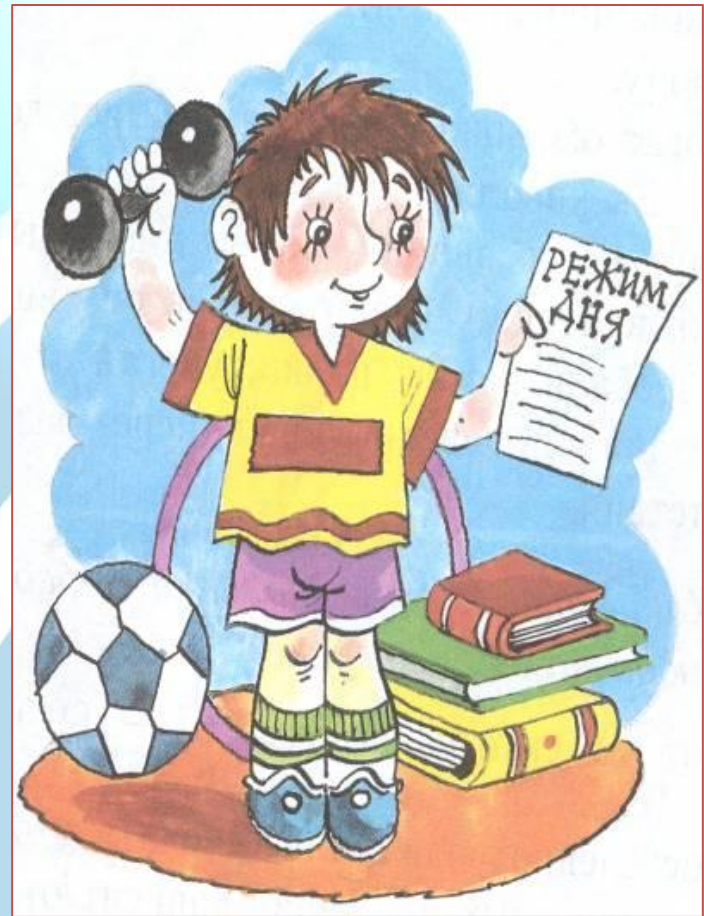
ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

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 сиди вечно в кресле

Здоровый мир -

путь к успеху!

