

**Чтобы счастливым жить –
надо здоровым быть!**

*Каждый из нас знает, какой
бесценный клад – здоровье.*



Давайте подумаем, с чего начинается здоровье?



Здоровье начинается с гигиены

***Необходимо принимать перед сном, а
в жаркую погоду – утром и вечером
душ***



Без спорта не может быть здоровья

Физкультура по утрам и спортивные
упражнения помогут вам стать
здоровыми



Для здоровья полезно чаще бывать на свежем воздухе

*Витамин Д вырабатывается в организме человека
только под воздействием солнечных ЛУЧЕЙ*



ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ВАЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ОТДЫХ



ЗДОРОВЫЙ СОН НЕОБХОДИМ ЧЕЛОВЕКУ

*ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН СПАТЬ НЕ МЕНЕЕ 8
ЧАСОВ. Тогда ОН БУДЕТ БОДР,
ЭНЕРГИЧЕН.*



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА - ЭТО И ЗДОРОВЫЕ КРЕПКИЕ ЗУБЫ

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ПАСТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ФТОР



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Чтобы ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ)



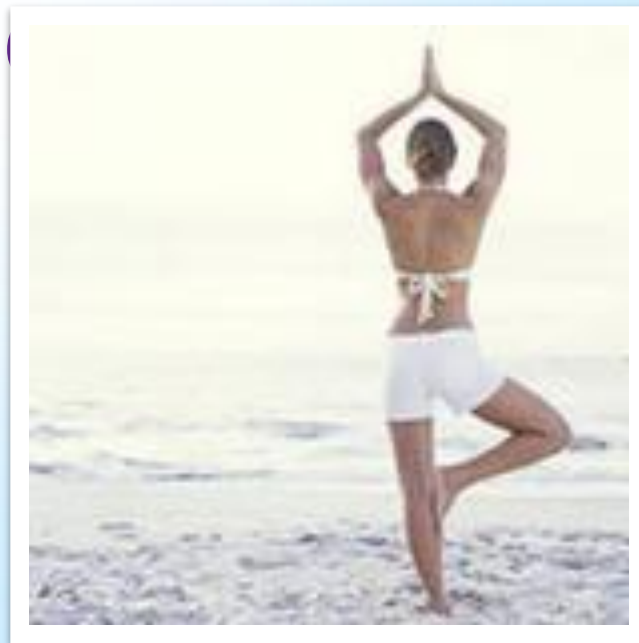
ЗАКАЛИВАНИЕ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ -
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ – ЭТО СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЕЯ

**СТАРАЙТЕСЬ ЖИТЬ В ЛАДУ С
САМИМ СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ,
ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА**



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ХОЧЕТСЯ ВИДЕТЬ ВАС ЗДОРОВЫМИ,
ЛОВКИМИ, БОДРЫМИ И С
ОТЛИЧНЫМ НАСТРОЕНИЕМ!

