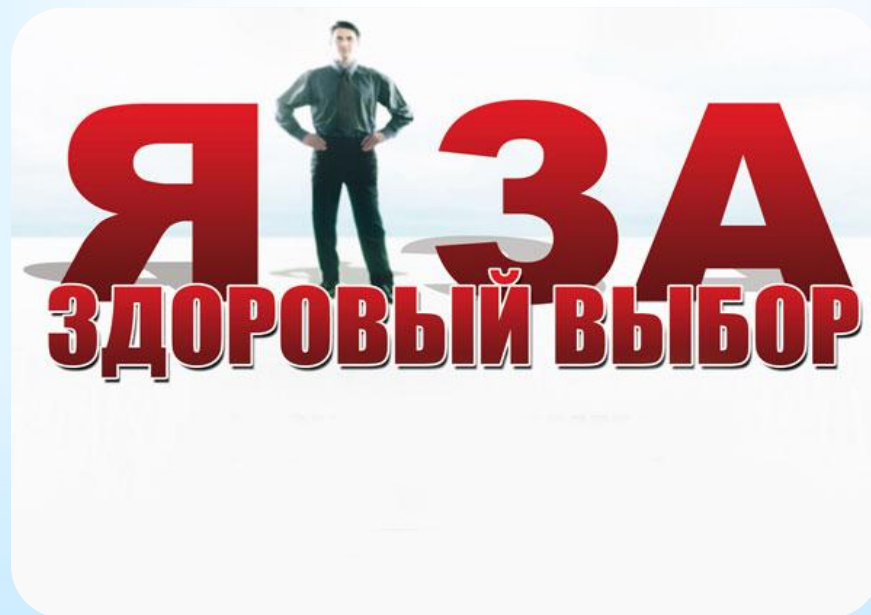


**Чтобы счастливым жить –  
надо здоровым быть!**

*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)**



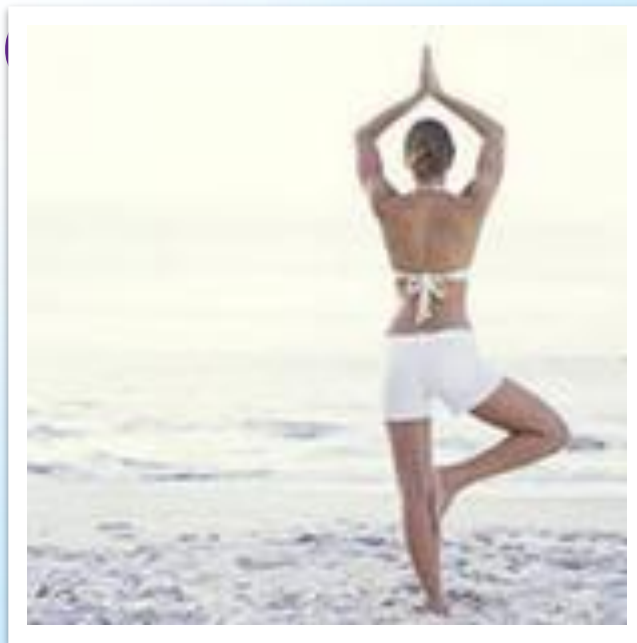
# **ЗАКАЛИВАНИЕ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ**

**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!

