

«Мое здоровье в моих руках»



БАЕВА ДАРЬЯ, ОТРЯД

КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

- ❖ Режим дня
- ❖ Питание
- ❖ Двигательная активность
- ❖ Отсутствие вредных привычек
- ❖ Профилактика болезней
- ❖ Гигиена



**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



Полезная для здоровья пища



Жиры
сладости

Пирамида питания.

Питание должно
быть
разнообразным.





**Чистота-залог
здоровья!**



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.



ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ
ПИТАНИЯ



ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



РОСТ И РАЗВИТИЕ



**Чтоб здоровье
сохранить, научись
его ценить!**



▣ **Желаем
крепкого
здоровья!**