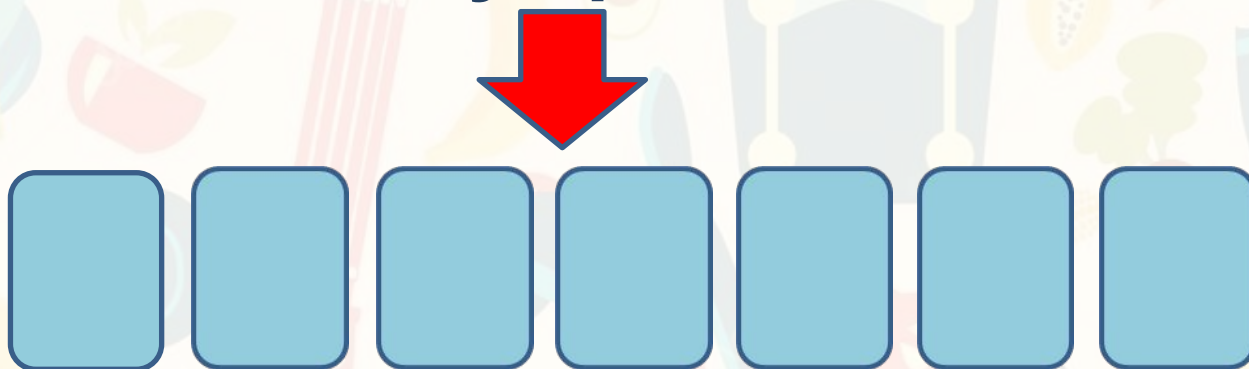


Что вы знаете о ЗОЖ?



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

→ В чем заключается →
К чему приведет





Режим дня школьника



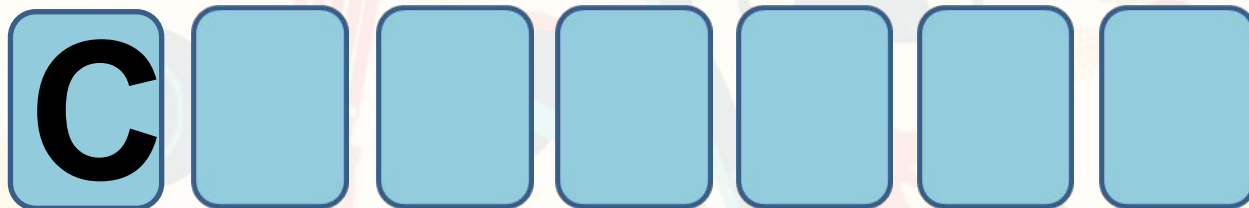
Режим дня

- * правильное распределение времени
- * повышение работоспособности
- * качественный отдых организма



Сон

→ В чем заключается →
К чему приведет



Питание

у

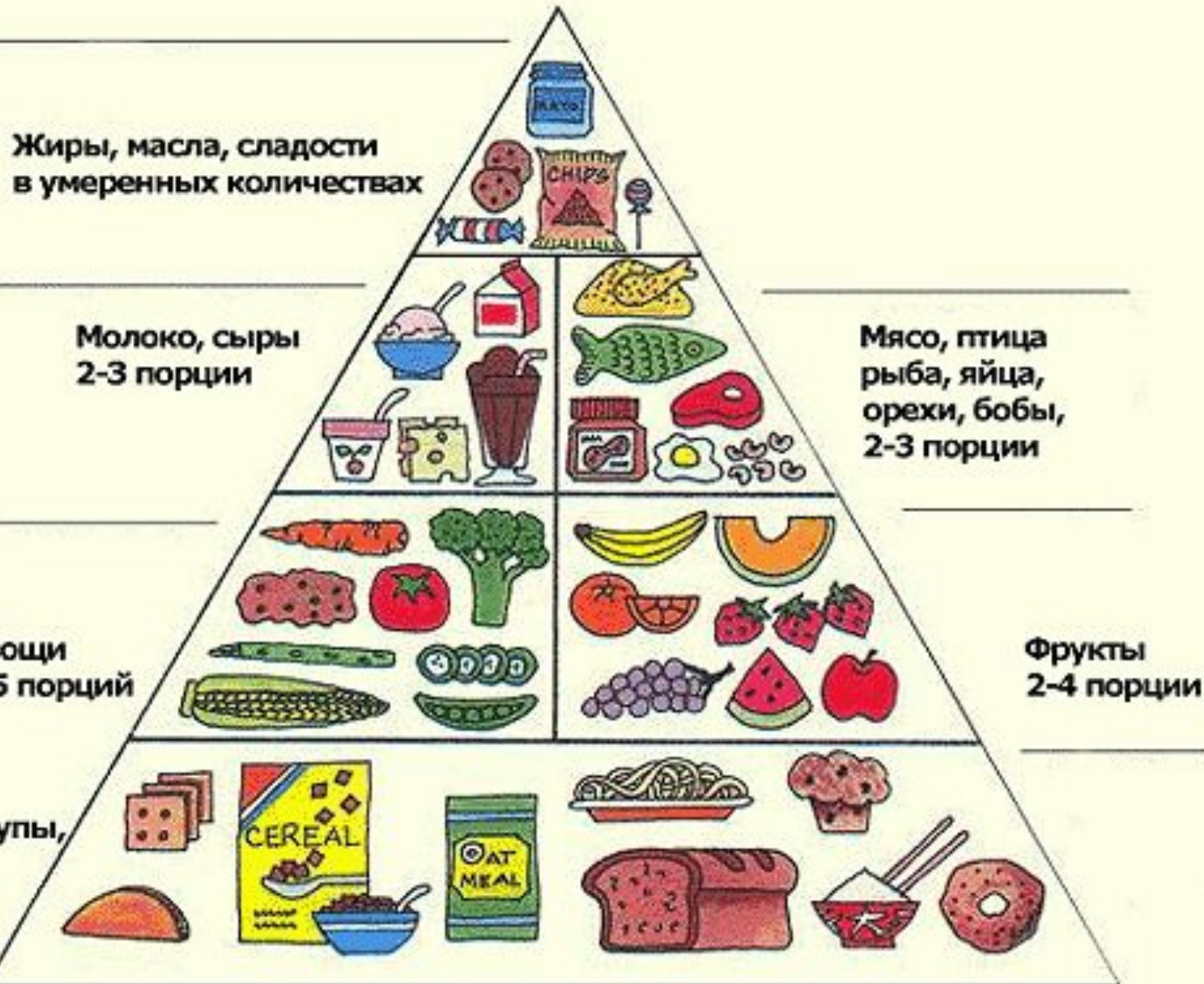


б

ж

- При правильном соотношении белков жиров и углеводов (БЖУ)
- нормальный вес
- прилив энергии
- хорошее состояние ногтей, кожи и

Пирамида питания



Соотнесите БЖУ

УГЛЕВОД Ы

1

A



6

T

БЕЛК И

ЖИРЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

→ В чем заключается →
К чему приведет



С А Т Е

Спорт и активность

назовите виды спорта



баскетб
ол

футбо
л

теннис

хокке
й



Стрельба из лука

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

→ В чем заключается →
К чему приведет



С А С Т Ь Е

гигиена

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ:

Гигиена кожи



Гигиена полости рта



Гигиена воды



Гигиена питания



Гигиена одежды
и обуви



Гигиена жилища



Здоровые зубки

- *Чистить зубки утром и вечером (круговыми движениями)
- *Обязательное посещение стоматолога 2 раза в год
- *Употреблять продукты содержащие кальций и фтор
- *Пользоваться ополаскивающими жидкостями после еды



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

→ В чем заключается →
К чему приведет



С Ч А С Т Ь Е

Аты

**Зд
Об
Жи**



**за здоровый образ
жизни?!**

В