



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



В ВАШИХ РУКАХ

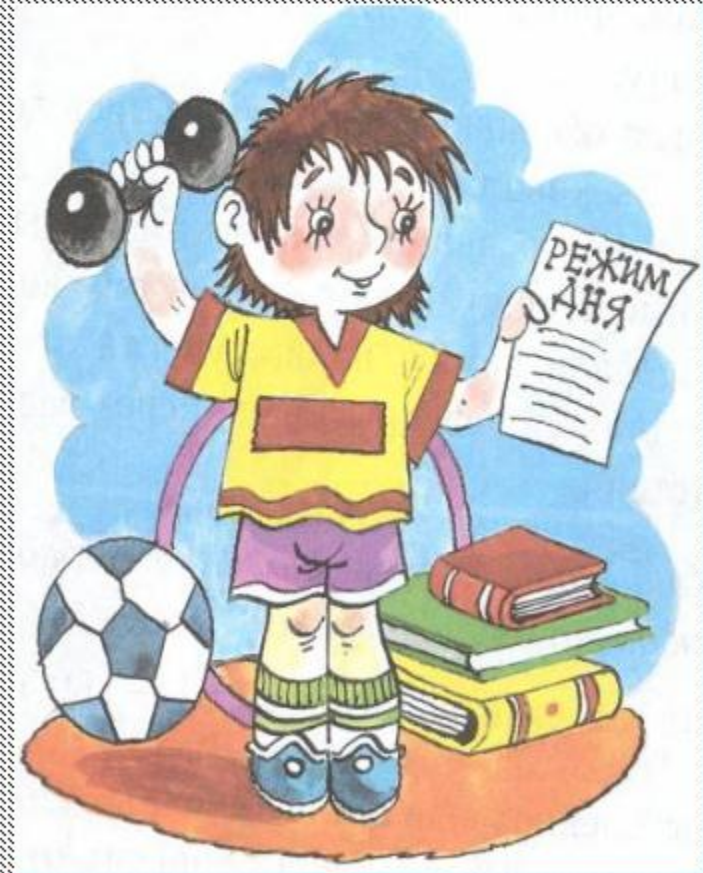
***МЕДВЕДЕВА ЕЛИЗАВЕТА, 4
отряд***

Компоненты здорового образа жизни



Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.



Овощи



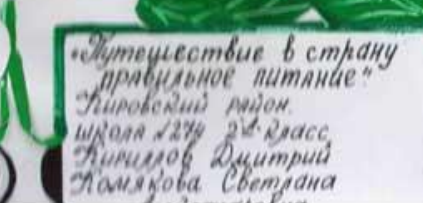
Фрукты



Полезные



Продукты!



"Путешествие в страну
правильного питания"
Литовский район
школа №279 2-й класс
Литвилов Дмитрий
Асияшова Светлана

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Пирамида здорового питания



Закаливание

Это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.



Здоровый образ жизни— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Чистота - залог здоровья



Физкультурные заповеди .

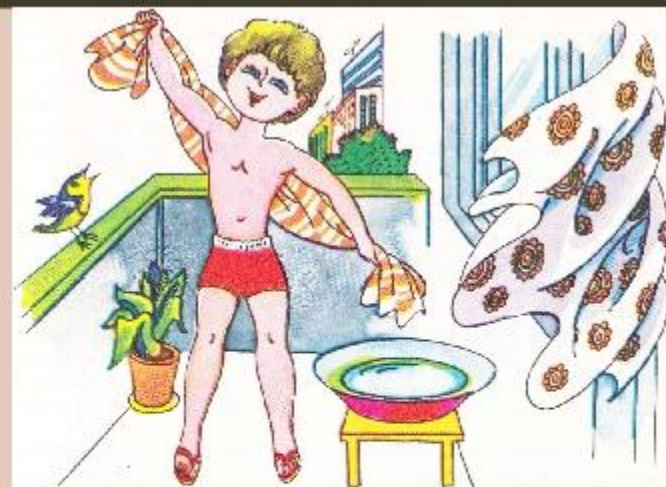
Если хочешь быть здоровым закаляйся!

И зарядкой каждый день-занимайся !

Физкультурой больше всех-увлекайся

Наш девиз всегда таков-

Будь здоров , всегда здоров !



«Мое здоровье в моих руках»

Здоровый
Образ
Жизни

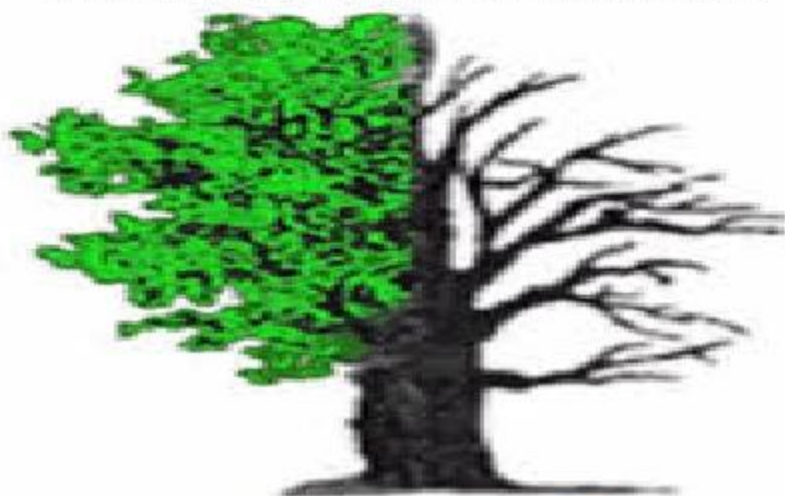


www.lifetimer.ru



ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности



• Желаю всем:

Никогда ничем не болеть;

Правильно всегда питаться,

Спортом только заниматься;

И чтоб здоровье сохранить,

Вести всегда здоровый образ жизни!

**Сделайте ,ребята, правильный
выбор и войдете во взрослую жизнь
здоровыми, жизнерадостными,
доброжелательными людьми
уверенными в своих силах.**



**Желаем всем крепкого
здоровья!**

