

Здоровый образ жизни



Что такое здоровье?

- **Это главное в жизни.
Будет здоровье – будет успех,
радость;**
- **Это хорошее самочувствие;**
- **Это способность к полноценной жизни;**
- **Это отсутствие болезней;**
- **Когда мы улыбаемся и радуемся жизни.**



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) -

образ жизни человека, направленный на сохранение **здоровья**, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



**Соблюдение
режима дня**

**Отказ от
вредных
привычек**

**Занятие
физкультурой**

ЗОЖ

**Правильное
питание**

**Соблюдение
норм гигиены**

Закаливание

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.



Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,



Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.



Что нужно делать, чтобы победить микробов?

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Соблюдать чистоту дома



Соблюдать чистоту одежды



Занятие спортом



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Полезная еда

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



Витамин А



Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть .

Витамин В



Если вы хотите быть сильными, иметь
хороший аппетит

Витамин Д



Если вы хотите чтобы наши кости и зубы
были здоровыми.

Витамин С



Если вы хотите реже простужаться,
быть бодрыми.

Вредная еда



Пирамида здорового питания

