

**Правильное
сбалансированное питание:**

Питание должно быть разнообразным.

Одни продукты (рыба, молоко, хлеб, гречка, рис) помогают хорошо думать, другие (мясо, орехи, овсянка) делают человека более сильными, третьи продукты (овощи, фрукты, соки) — обеспечивают организм витаминами.



Отказ от любых вредных привычек

Попробуйте поменять свой взгляд,
Подумайте что вредные привычки не только зависимость, а еще и яд, который берет над Вами верх, Вы отравляете не одного себя, но людей и детей, живущих с Вами рядом, или на обыкновенных встречах на улице



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

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ:**



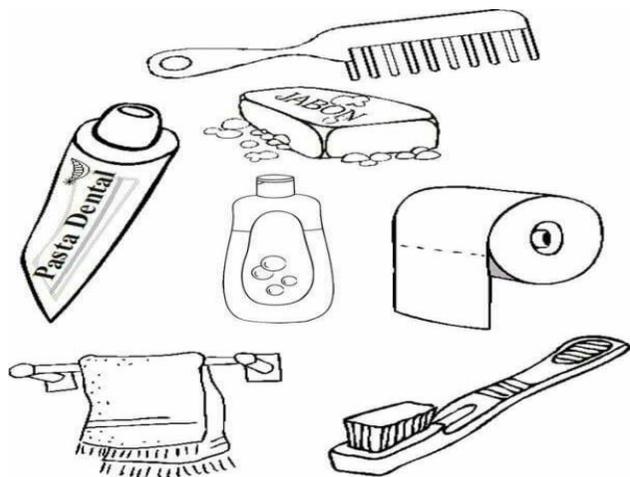
Составитель:
Инструктор по физ.развитию:
Пономарева З.С

Г.Березовский
2021г.

Соблюдение правил личной гигиены

При тщательном слежении за собственной чистотой и опрятностью, вы существенно снизите риск инфекционного заражения.

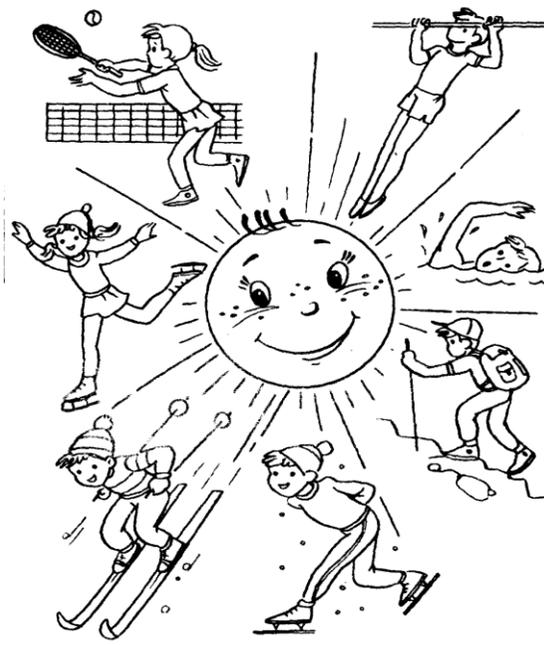
К тому же чистоплотный человек чувствует себя свежо и легко, ему хочется активно заниматься какими-то делами, он всегда весел и



Активное занятие спортом

Движение это - жизнь здоровье.

Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно Вам, чтобы Вы получили от него удовольствие.



Семейный кодекс жизни здоровья!

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
4. Лифт – враг наш.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
8. Ничего не жевать сидя у телевизора!
9. В отпуск и выходные – только вместе!