

# **ЗДОРОВЫЙ образ ЖИЗНИ**



***А вы готовы к  
здоровому образу жизни***

Что нужно делать ?

# Что нужно делать



# Сон – здоровье.

**Сон** — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.





# РАССМОТРИТЕ



# Питание







Где полезные продукты





# Основы здорового образа жизни ШКОЛЬНИКОВ

- Режим труда (учебной деятельности) и отдыха
- Режим сна
- Физическая нагрузка
- Распорядок дня
- Закаливание
- Режим питания
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек

# СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



Чтобы быть  
здоровым,  
нужно  
соблюдать  
чистоту и  
гигиену



