

# Здоровый образ жизни



Здоровье - это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо учиться и активно работать и не слишком устаёт при этом.





Соблюдай

режим

дня







# СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ

Чтобы быть  
здоровым,  
нужно соблюдать  
чистоту и гигиену







ЧИСТИТЬ  
зубы надо  
два раза  
в день:  
утром  
и  
вечером.





**Ежедневно вставай в одно и то же  
время, проветривай комнату и  
делай зарядку**



ПРАВИЛЬНО  
ПИТАЙСЯ





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –  
жиры и  
сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа –  
белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

**2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа –  
злаки  
и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%





# СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ.

Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим и отдых, который снимает утомление и восстанавливает работоспособность.









# БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

welcome



Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.









**Ложиться спать  
тоже  
необходимо  
в одно и то же время**









**Перед сном принимай водные  
процедуры,  
хорошо проветривай комнату**



# НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!

