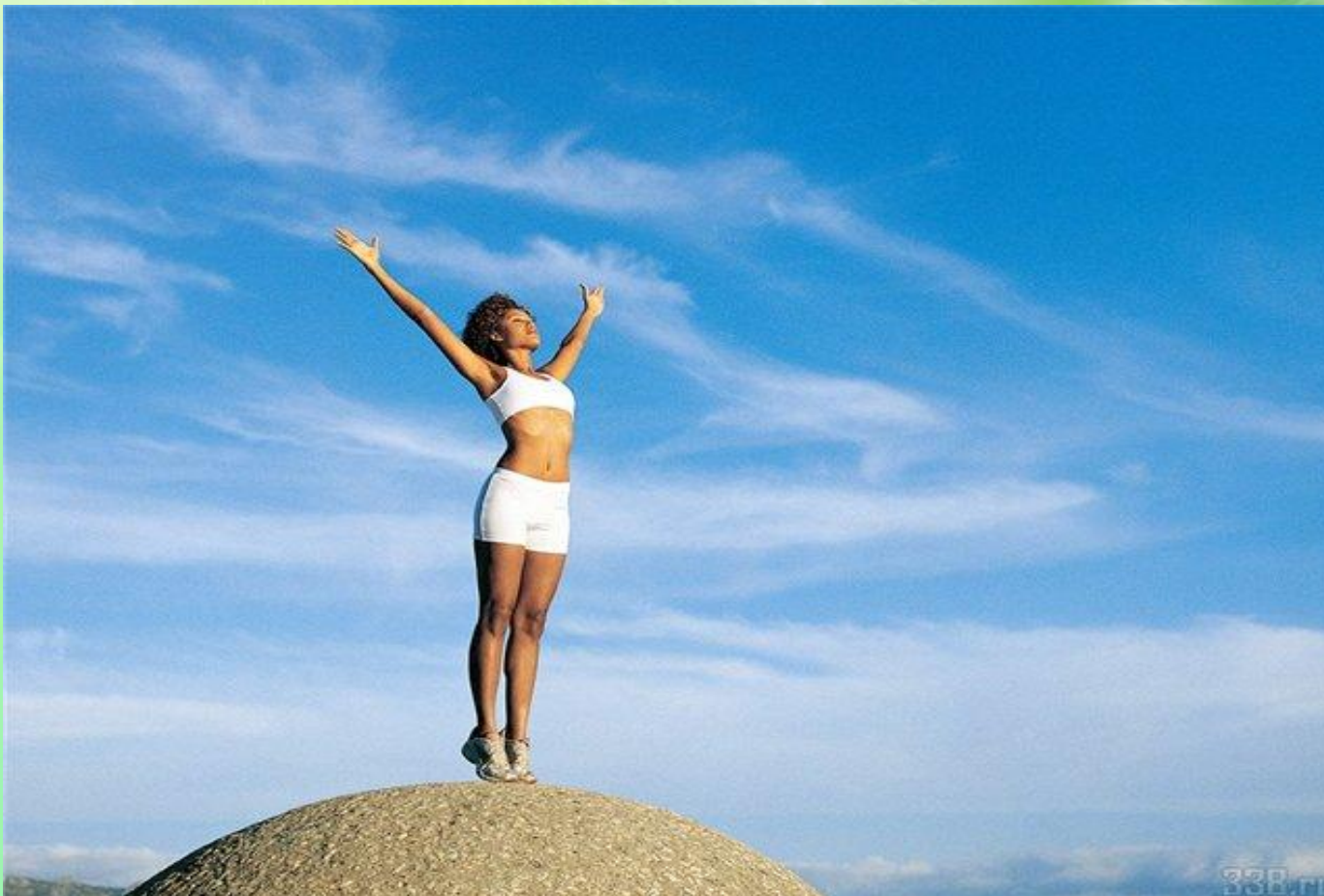


# 7 АПРЕЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



**«Единственная красота,  
которую я знаю, это  
здоровье»  
Генрих Гейне**





# Главные факторы здоровья:



# Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- *Строгое соблюдение ритма приёма пищи.*
- *Отучаться насыщаться пищей до предела.*
- *Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожёвывать, почувствовать вкус.*
- *Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.*
- *Употреблять в пищу сырые растительные продукты*





**Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.**



**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**

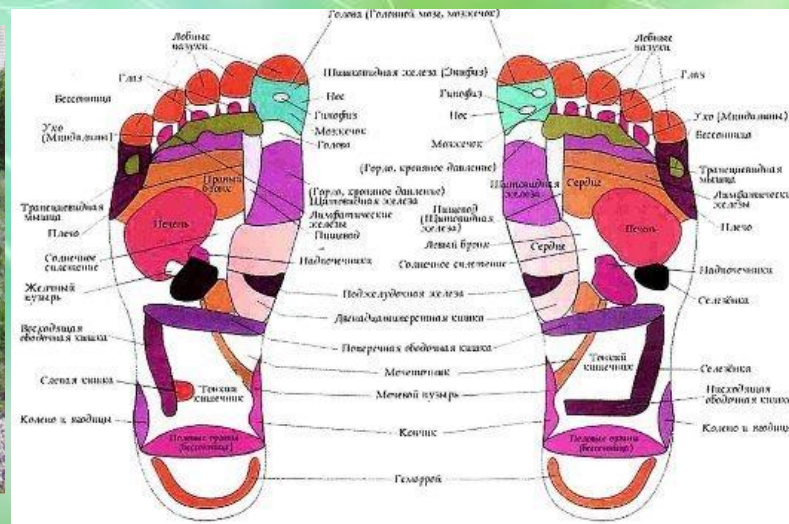


# Закаливание - одна из форм укрепления здоровья человека.



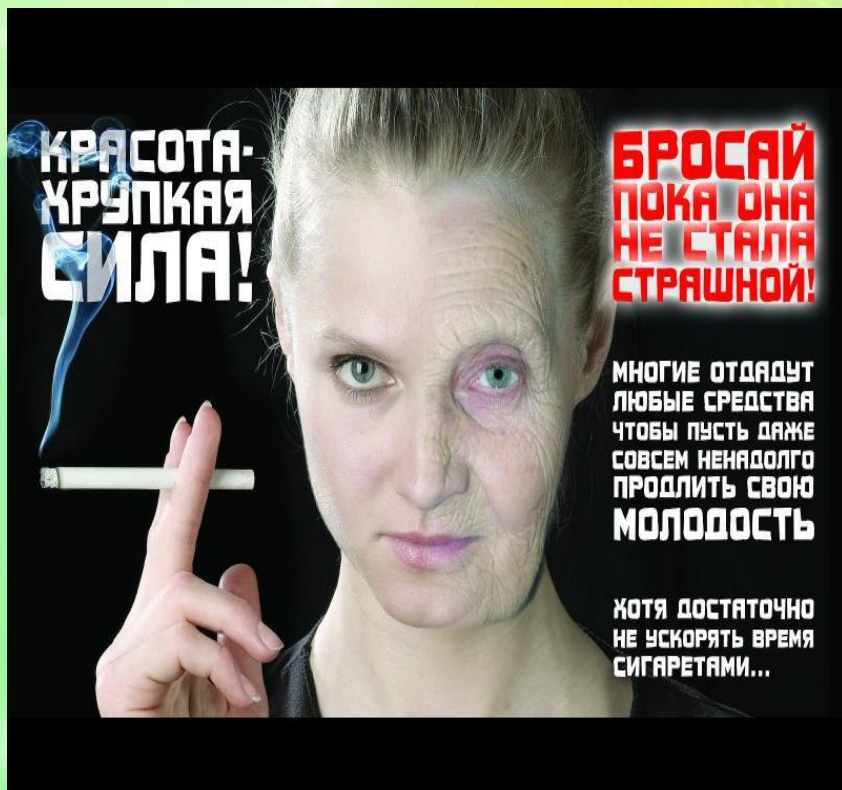


# Способов закаливания много





# Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем.





# Употребление алкоголя - это тоже вредная привычка организма.



Мама пообедала и спит,  
а мне убираться - зато бить сегодня не  
будет, люблю маму

**ТРЕЗВЫЕ РОДИТЕЛИ –  
ЗДОРОВЫЕ И СЧАСТЛИВЫЕ  
ДЕТИ**



**СЧАСТЛИВАЯ  
СЕМЬЯ**

# Правила здорового образа жизни





# С Днём ЗДОРОВЬЯ!!!

