

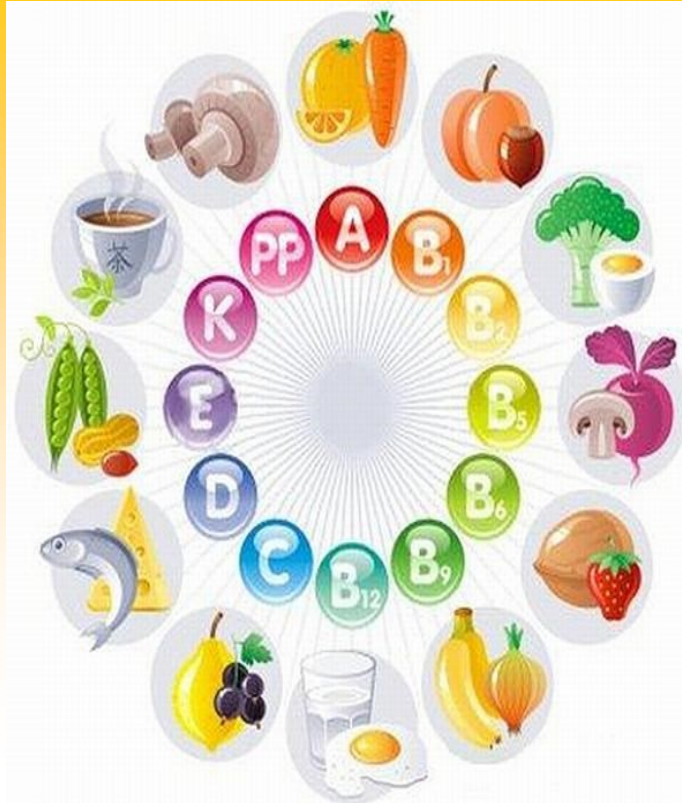
Мы - за
здоровый
образ жизни!

*Если не бегать, когда здоров,
придётся побегать, когда за-
болеешь.*

*Здоровье – это состояние че-
ловека, при котором орга-
низм в целом и всего его орга-
ны способны полностью вы-
полнять свои функции*
Факторы, отрицательно
влияющие на здоровье:
*стресс, болезни, загрязнение,
окружающей среды, алкоголь,
курение, наркотики.*

Всем! Всем! Всем!
Наши советы
1. Не забывай в
числе других
продуктов.

Побольше кушать
овощей и фруктов.
2. Солнце, воздух и
вода наши лучшие



Закаляйся, если хочешь
быть здоров.



Жизнь - здоровье, береги его

Мы за спорт.

Веди здоровый образ жизни!



СТАНЬ ЗДОРОВЫМ —
СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ



МБОУ «Каменская СОШ»

Выполнил Савенков Владислав

Обучающийся 8 класса

Правила здорового образа жизни

Занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день.

Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.