Выполнила ученица 4 «Б» класса
гимназии №35
Лисина Юлия

«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»

Здоровье – бесценный дар, он дан, увы, не навечно. Его надо беречь.

И.И. Павлов

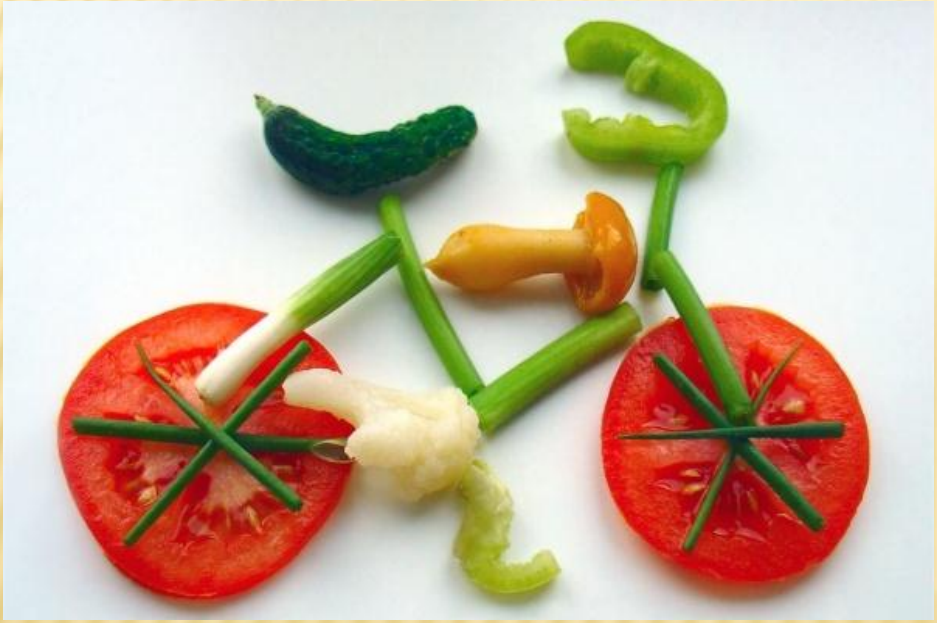
ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ:

- Движение
- Питание
- Режим
- Закаливание

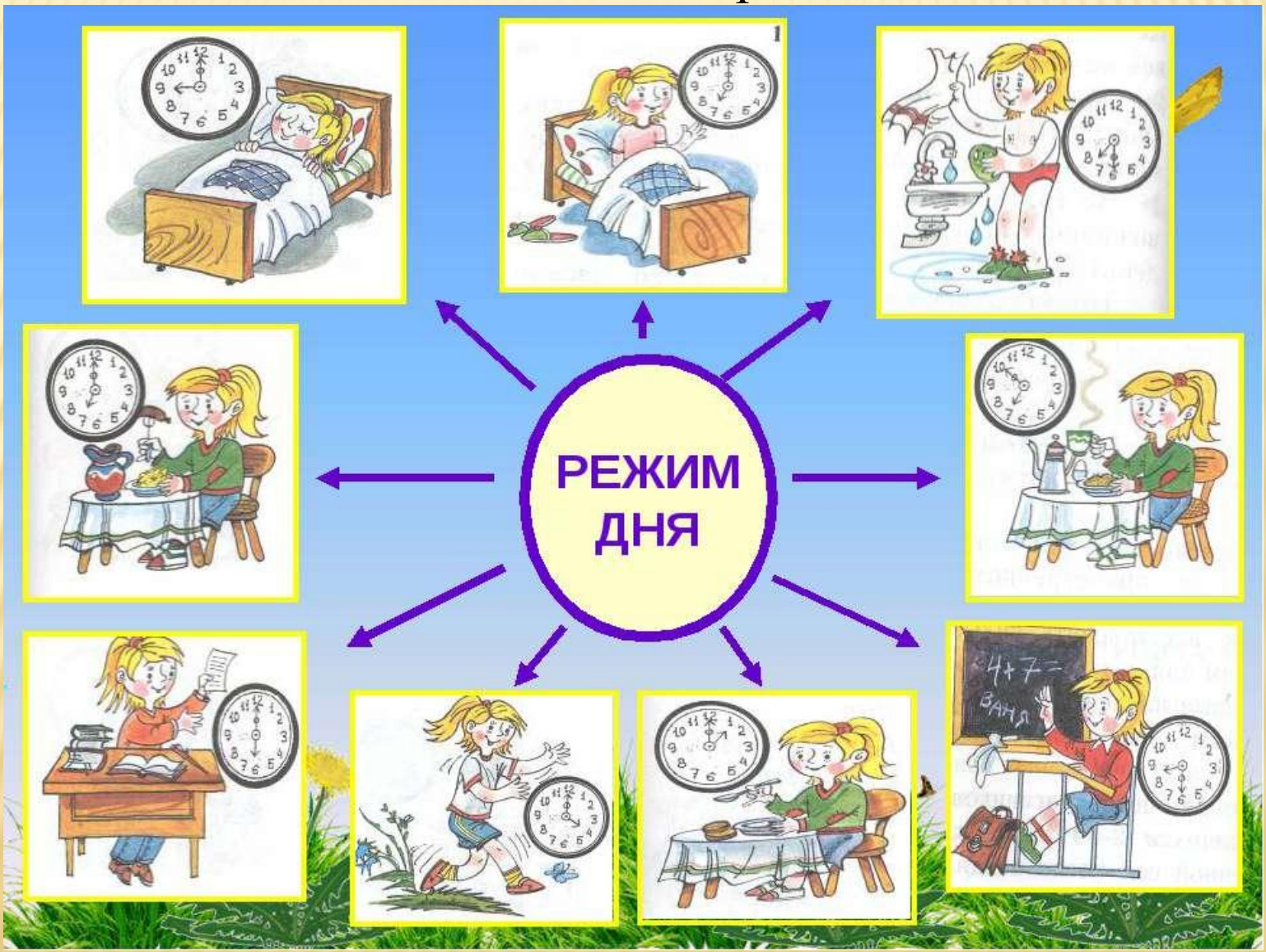
Движение – это жизнь.
Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Питание – это основа для жизнедеятельности организма.

Правильное питание помогает замедлять в организме процессы преждевременного старения, риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, избежать болезней пищеварительного тракта, гипертонии, диабета и т.д.

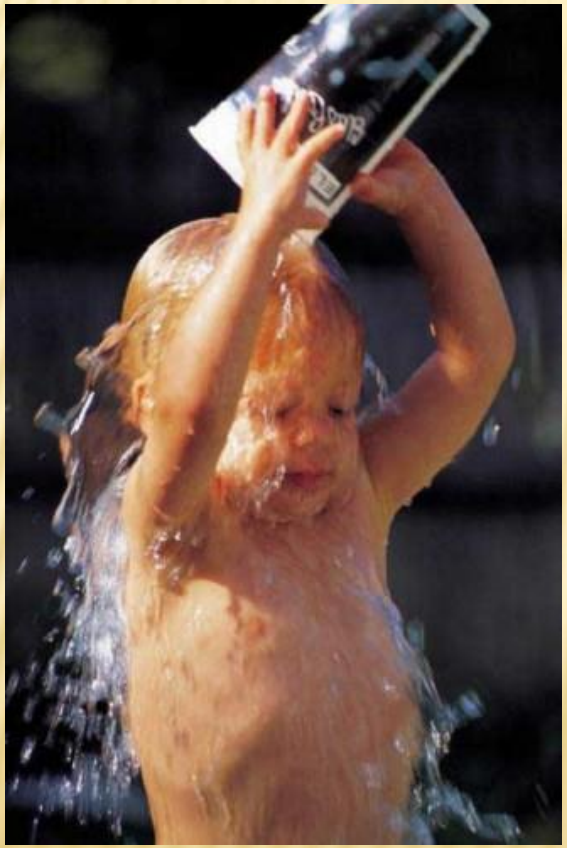


Режим дня –это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



Закаливание

Если хочешь быть здоров закаляйся!



Хорошего
Настроения!
НеБо ®