

# “Здоровий спосіб життя”



Підготувала: Мирослава Радківська

# Здоровий спосіб життя

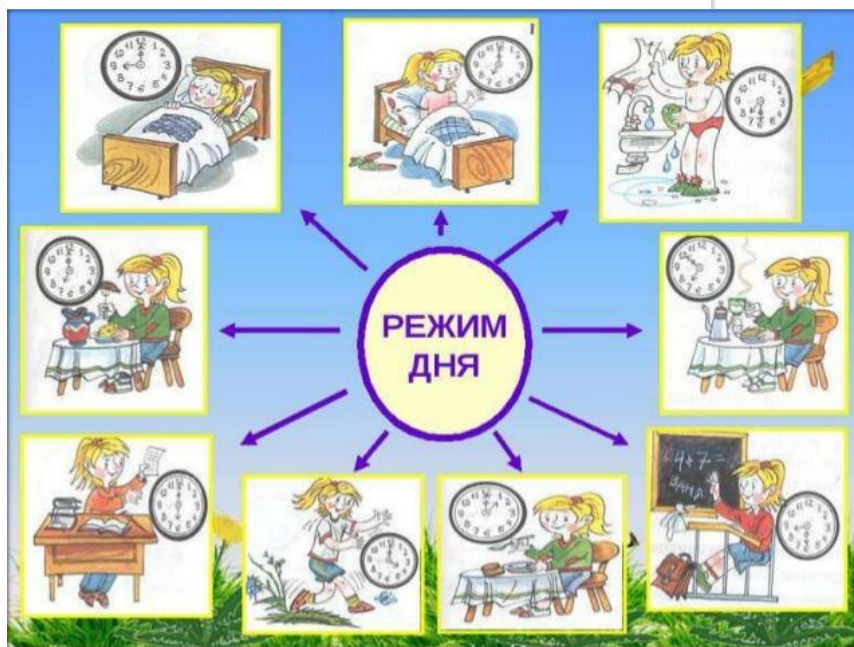




*Умови для  
формування  
здорового способу  
життя:*

- Щира дружба  
дітей і батьків*
- Сприятливий  
моральний  
клімат в родині*
- Увага до стану  
здоров'я всіх  
членів сім'ї*





*Дотримання режиму дня - важлива умова для формування здорового способу життя*



*Рухова активність і перебування на свіжому повітрі - ось що повинно скласти основу відпочинку. Це заняття фізичною культурою, виїзди на природу, на річку, відвідування цікавих місць, поїздки та екскурсії.*

*І це не тільки формує здоровий спосіб життя, а й згуртовує сім'ю.*





*Необхідно  
формувати  
звичку щодня  
виконувати*



*ранкову  
гімнастику*





Догляд за шкірою



Догляд за волоссям



Догляд за порожниною рота



**СКЛАДОВІ  
ОСОБИСТОЇ  
ГІГІЄНИ**



Гігієна помешкання



Гігієна взуття



Гігієна одягу

# Способи загартування

- Обливання
- Обтирання
- Сонячні ванни
- Повітряні ванни
- Купання у відкритих водоймах
- Моржування





# Раціональне харчування



- Забезпечує енергію.*
- Допомагає підтримувати ідеальну вагу.*

## Піраміда здорового харчування

Країна У//



**-Забезпечує нормальний розвиток.**  
**- Зміцнює імунітет.**

**-Поліпшує настрій.**  
**- Живить мозок, покращує інтелектуальні здібності.**

## Тарілка здорового харчування

Використовуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування. Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.



Здоров'я - це сила!  
Здоров'я - це клас!  
Хай буде здоров'я  
У вас і у нас!

## МІ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

