«Здоровый образ жизни и его составляющие»

Будь здоров!

Будь здоров!

Режим дня школьника

Будь здоров!

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Будь здоров!

Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека

рис.1

Будь здоров!

Рациональное питание и его значение для здоровья

Будь здоров!

Углеводы
Белки
Жиры
пищеварение
оза (сахар)
ви и клетках
Аминокислоты
в крови и клетках
Жирные кислоты
в крови и клетках

Будь здоров!

Влияние двигательной активности на здоровье человека

Будь здоров!

Закаливание организма

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.

Будь здоров!

Средства личной гигиены
гигиена
жилища
гигиена
кожи
личная гигиена
гигиена
питания
гигиена
воды
гигиена
одежды

Будь здоров!

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Будь здоров!

Будьте здоровы!