




здоровый образ жизни






тиян Е
Копырина А.

Сказка про котёнка



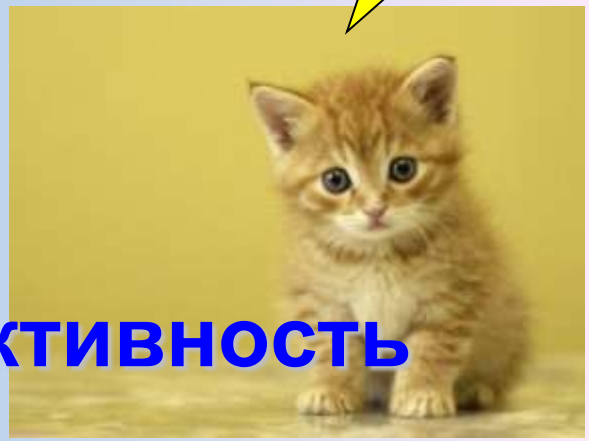


Однажды, один любознательный котёнок спросил у братьев- котят.

Составляющие ЗОЖ:

- Отказ от вредных привычек
- Полноценное питание
- Правильный режим дня
- Личная гигиена
- Регулярная физическая активность
- Полноценный отдых
- Позитивный взгляд на жизнь

Теперь давайте по порядку, а то я боюсь всё забыть.



Сейчас мы тебе расскажем!

Отказ от [illegible]ривы

Послушай, котёнок, нельзя курить и пить алкоголь. Это ОЧЕНЬ ВРЕДНО для здоровья!

А я и так не курю.

Кто не курит и не пьёт, замечательно живёт!

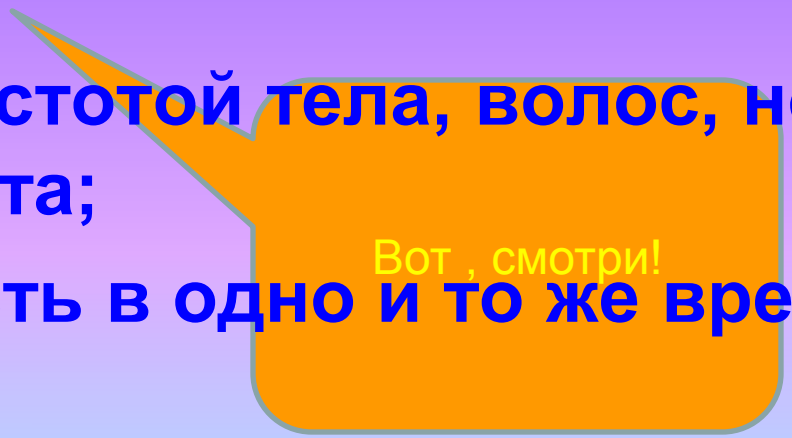




Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



Личная гигиена

Нужно мыться и два раза в день чистить зубы

Ну а про личную гигиену я знаю...





Правильно!

Регулярная физическая активность



Нужно заниматься спортом







Полноценный отдых

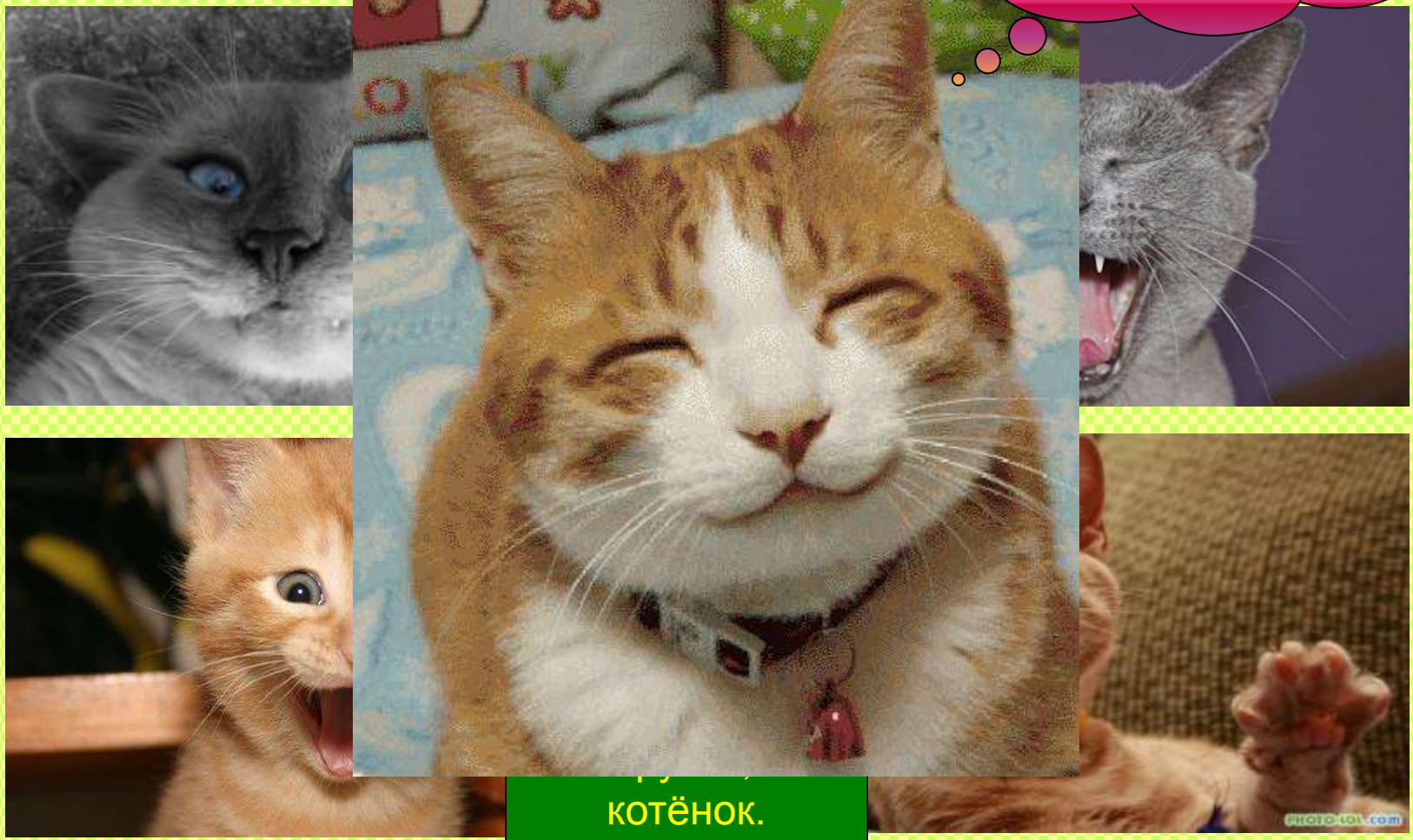






А также нужно отдыхать, ходить в театр и кино; посещать выставки; ходить в музей, а ещё ездить на озёра и моря.

Позитивный взгляд н



Будьте здоровы!



Ты всё запомнил, котёнок?



Да, спасибо. Теперь я всё знаю про здоровый образ жизни!

Дорогие зрители, чаще улыбайтесь, у вас очень красивая улыбка ;) А также соблюдайте здоровый образ жизни и живите долго и счастливо!

Спасибо за внимание!