

A colorful illustration of seven children holding a large, unrolled scroll that forms a rectangular frame. The children are drawn in a simple, cartoonish style. At the top, four children are peeking over the top edge of the scroll. On the left, one child is peeking from behind the scroll. At the bottom, two children are holding the scroll up. The background is white with a light blue border.

UN STIL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ PE PARCURSUL UNEI ZILE

Russu Ana, clasa a IX-a
Liceul Teoretic Tabani

Sănătatea e mai bună decât toate, iar pentru a ne bucura de ea trebuie să avem un stil de viață sănătos, un stil care să implice:



igiena

alimentația corectă



mișcarea



odihna



ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ



Mănâncă sănătos!
Fructele și legumele
conțin multe vitamine care
te fac puternic și te
feresc de îmbolnăviri. Ai
grijă cu dulciurile! Nu
face exces, chiar dacă îți
par bune!

MIȘCARE REGULATĂ

Fă zilnic mișcare!
Exercițiile fizice,
mersul pe jos,
alergatul, pedalatul
bicicletei... te
mențin sănătos și
te vei simți energic
și bine dispus
întreaga zi!



PĂSTREAZĂ IGIENA

Spală-te pe mâini
înainte de fiecare masă!
Mâinile murdare sunt
pline de microbi, care te
pot îmbolnăvi!
Spală-te pe dinți
dimineața și seara! Așa
vei avea... un zâmbet
cuceritor!
Spală-ți fața dimineața!
Îndepărtează orice urmă
de somn...



EVITĂ TOT CE E NESĂNĂTOS



Stai departe de produsele de tip fast food. Sunt pline de grasimi si n-au nimic care sa-ti faca bine.

Bauturi carbogazoase si energizante? Mai putin!!!

ODIHNEȘTE-TE

Culcă-te devreme!
Ai nevoie de
odihnă pentru a
face față
provocărilor de a
doua zi!
Iar înainte sa
adormi, gândește-te
la ceva frumos



FĂ UZ, NU ABUZ



*de televizor! Nu sta în fața televizorului mai mult de 2 ore pe zi! Uită-te la emisiunile preferate sau la programe educative. Păstrează distanța adecvată față de ecran, pentru a-ți proteja ochii!

*de calculator!
*de telefon mobil

**DAR NU UITAȚI... DRAGOSTEA ESTE CEA
MAI SĂNĂTOASĂ BOALĂ. – EURIPIDE**

Dacă ți-a plăcut,
Apreciază !!!



Vă mulțumim !!!

La revedere!!!