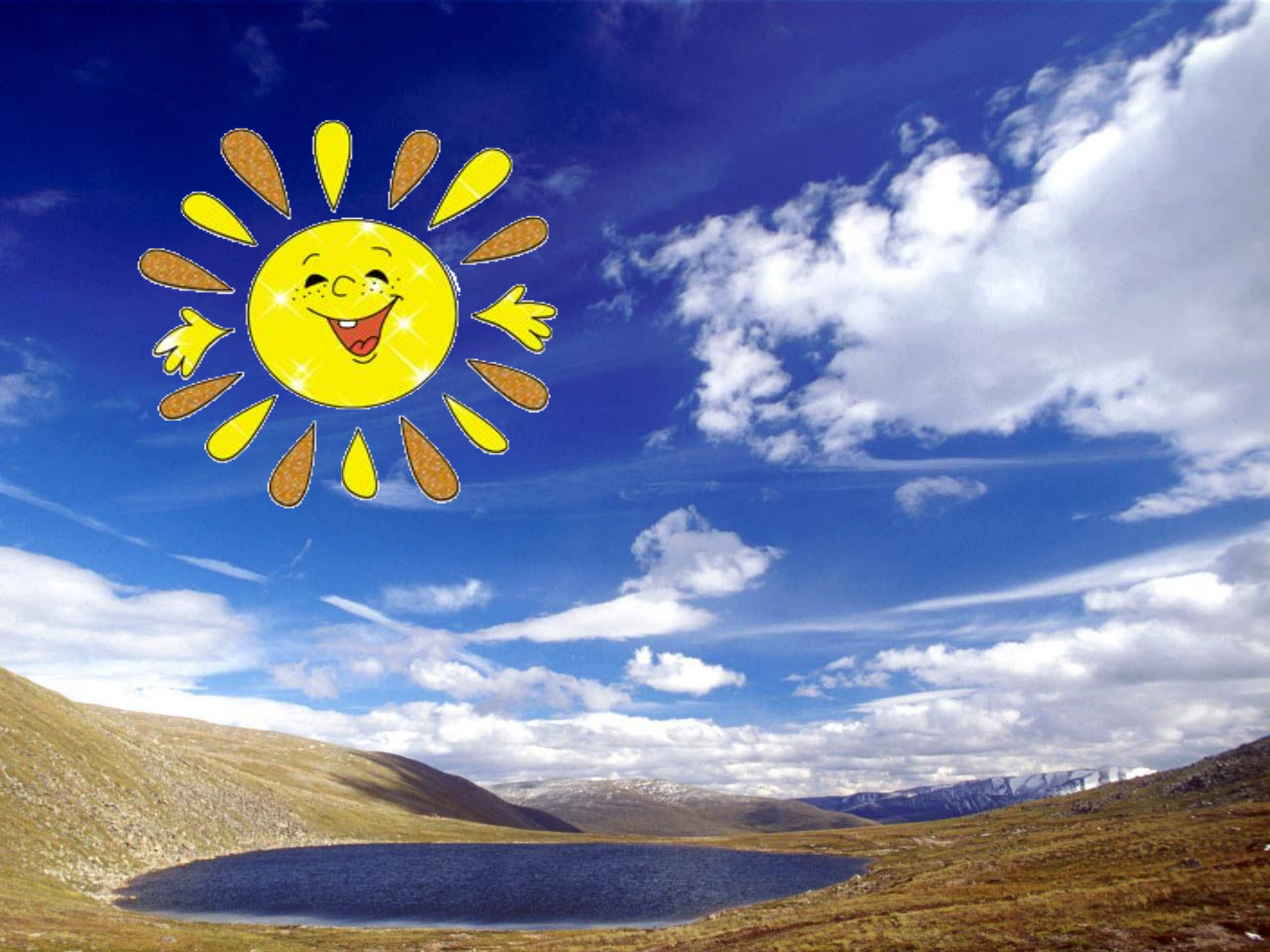


# Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

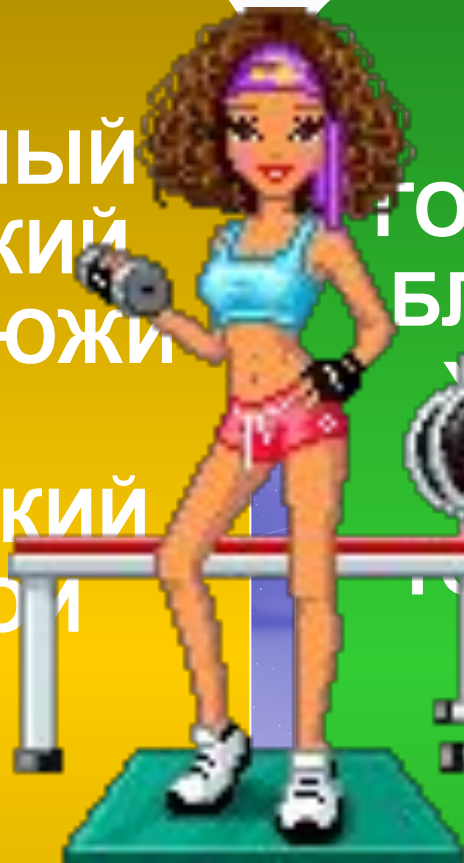
*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*







СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИ  
И  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ



ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
УПЫЙ  
СЫЩИЙ  
РАССТЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
И  
ВЕСЕЛЫЙ

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК**

# Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



**двигайся!**

**труд и  
отдых!**

**питайся!**

**чистоту!  
привычкам**

**!**





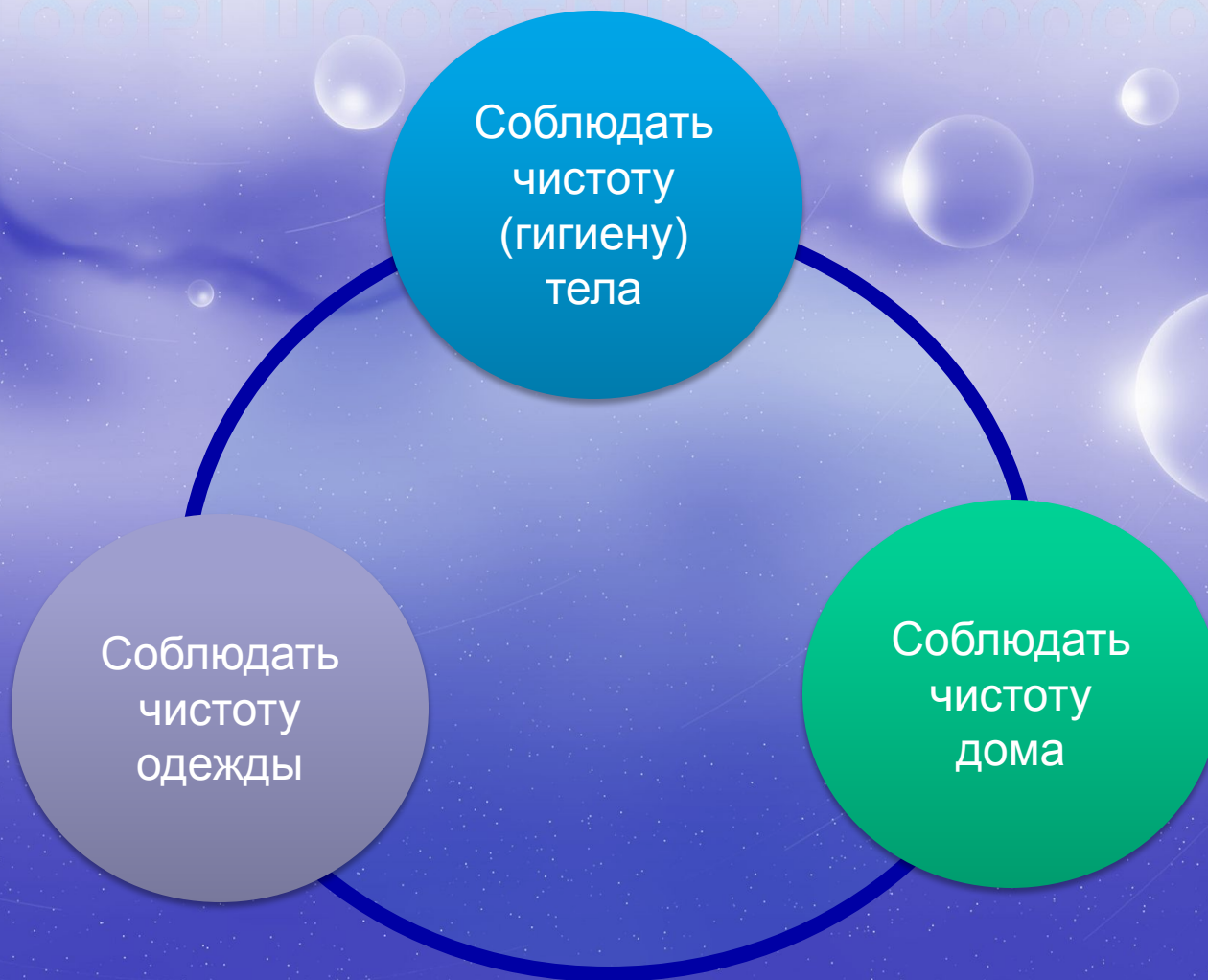
# *Соблюдай чистоту!*

*«От простой воды и мыла  
У микробов тают силы»*



# Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Правила победы над микробами:



# *Больше двигайтесь!*




*«В путь – дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся»*



# *Нет вредным привычкам!*



*«Я здоровье берегу,  
Сам себе я помогу»*




**Привычка - это то, что человек  
привык делать не задумываясь,  
почему он это делает и как.**



ЧИТАТЬ ПРИ ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ  
СИДЯ НЕ СНАЖАЯСЬ И НЕ ДЕРЖА  
ГРЯЗНЫЕ ПУХАМИ  
2 ПЛЕЧА И ДОНЬ

Вредные привычки

Полезные привычки



**Ребята, берегите зрение!**

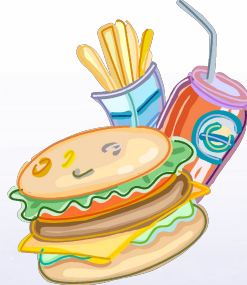
# *Правильно питайся!*



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*







**полезно**

**вредно**

## Витамин А



## Витамин В



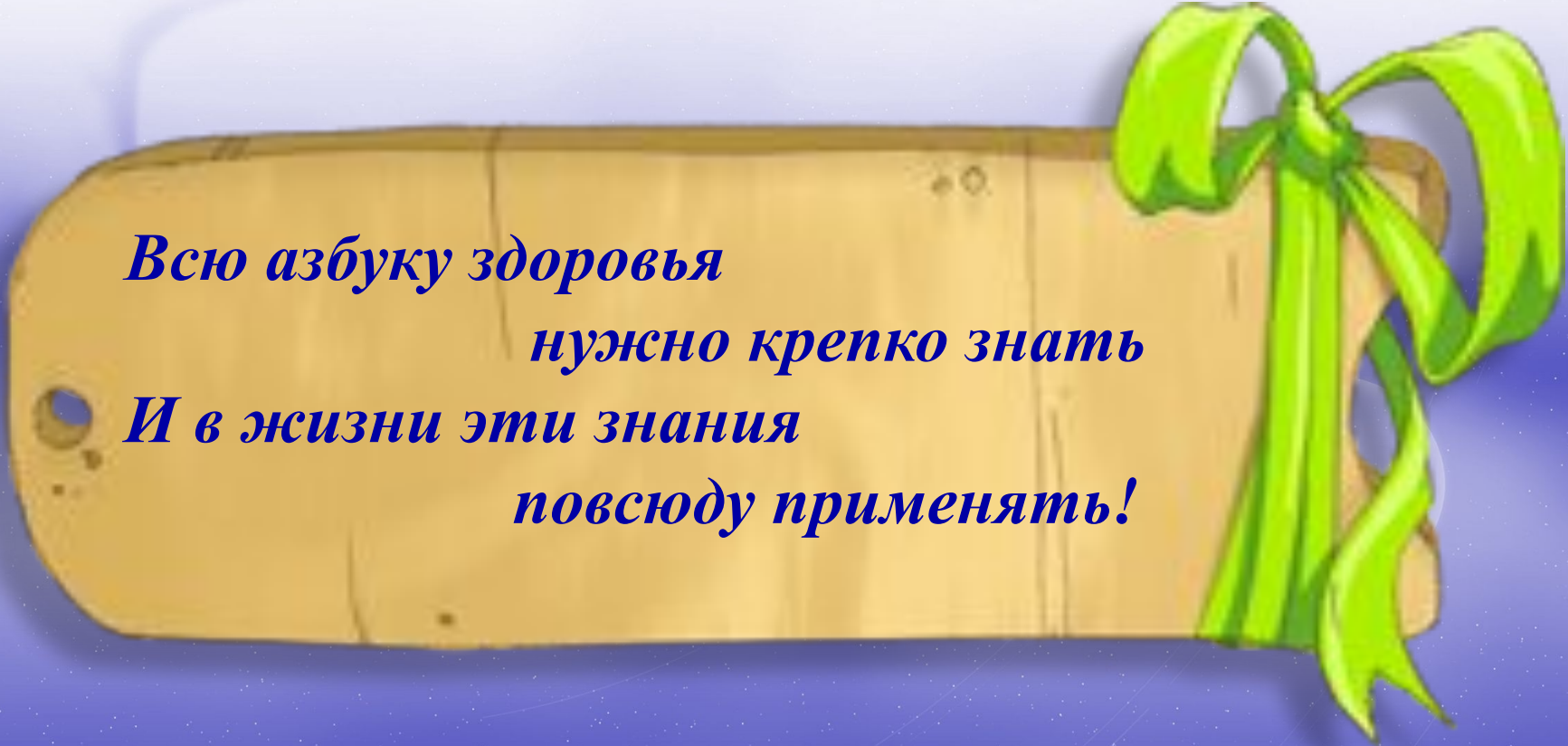
## Витамин Д



## Витамин С







*Всю азбуку здоровья  
нужно крепко знать  
И в жизни эти знания  
повсюду применять!*





**дороже**

**здоровье**

**золота**

**В**

**ЗДОРОВОМ**

**ТЕЛЕ**

**ЗДОРОВЫЙ**

**ДУХ**

**здоровья**

**чистота**

**залог**



**руках**

**моё**

**здоровье**

**в**

**моих**





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!** 📣