

Здоровый образ

ЖИЗНИ



презентация семьи Созиных

4 «Б» класс

кл. рук. – Квятковская О. Е.

Правила здорового образа жизни

- **Соблюдение режима дня**
- **Соблюдение гигиены**
- **Правильное питание**
- **Занятие спортом**
- **Закаливающие процедуры**
- **Не заводи вредных привычек**



Режим дня

- **Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.**



Соблюдение гигиены

- Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



- Есть еще совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты
будешь.





Правильное питание

- **Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



Занятие спортом

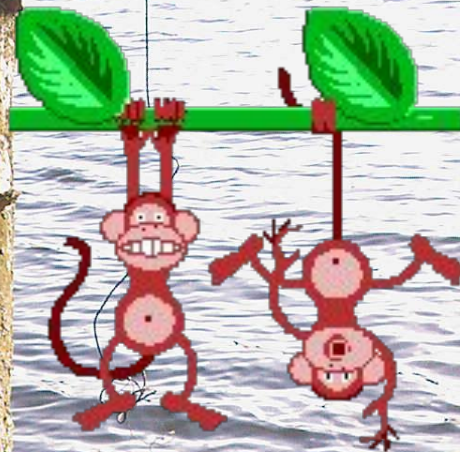


- **Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!**
- **Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура**

Закаливание

- На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

- Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра



www.cherkassy-psychiatry-center.com

Не заводи вредных привычек

- Жизнь людей из-за вина и опасна, и трудна. Сигареты — никотин, враг всему номер один!



- Не дадим им себя победить,
В мире здоровом
ХОТИМ ВСЕ МЫ ЖИТЬ.

**Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**



Желаем крепкого здоровья!

