

* Здоровый образ жизни.

Правила здорового образа жизни



ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ



*Чтобы быть здоровым надо соблюдать правила гигиены и соблюдать ещё одни правила с которыми мы познакомимся.



*Чтобы быть здоровым надо правильно питаться, надо есть фрукты и овощи.



* Утром необходимо бегать.



* Надо спать с открытой форточкой.



*Закаляйся водой.



Стихи и загадки.



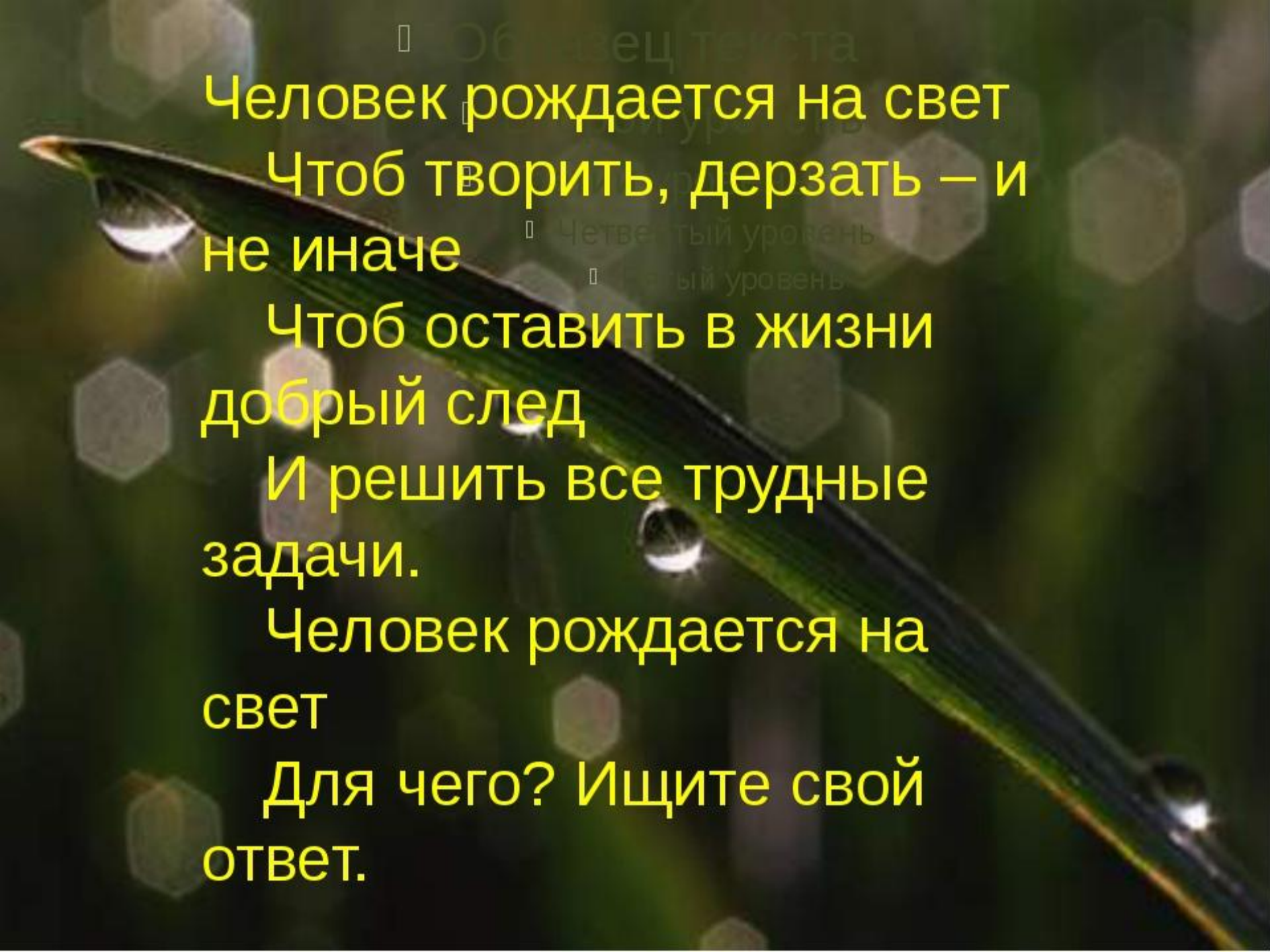
Режим дня

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

Витамины

Витамины - просто чудо
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда
Важнейшее условие.





Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и
не иначе

Чтоб оставить в жизни
добрый след
И решить все трудные
задачи.

Человек рождается на
свет
Для чего? Ищите свой
ответ.

Где моя большая ложка?!

- Вот и полдник подошел,
- Сели дети все за стол.
- Чтобы не было беды,
- Вспомним правила еды:
- Наши ноги не стучат,
- Наши язычки молчат.
- За обедом не сори,
- Насорил — так убери.



*Спасибо за внимание.

