



**"Если хочешь быть
здоров".**



**Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!**

ПОСЛОВИЦЫ

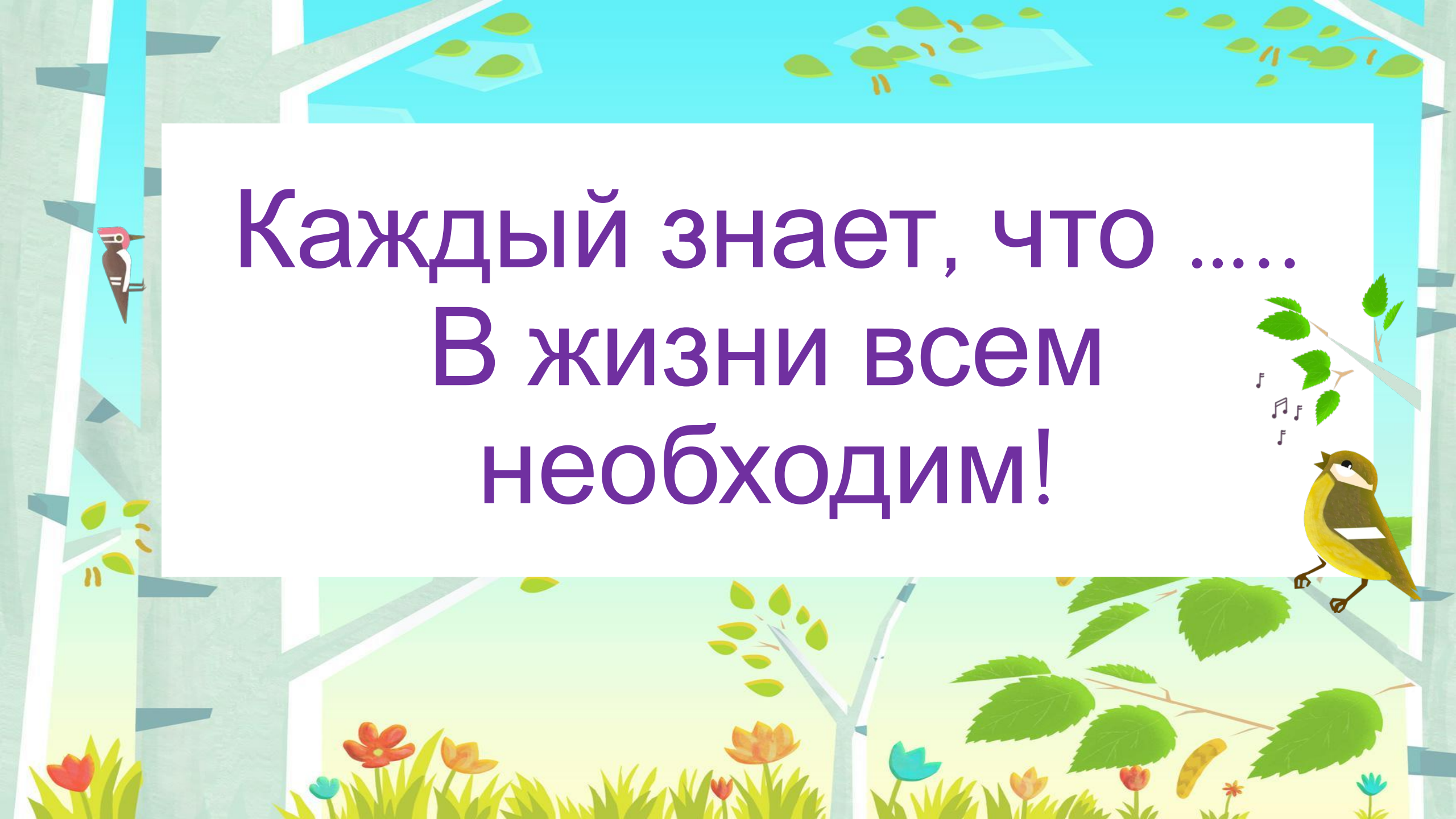
**В здоровом теле – здоровый дух.
Здоровье в порядке – спасибо
зарядке.**

**Чистота – залог здоровья.
Кто курит табак, тот сам себе
враг.**

**Здоровье сгубишь – новое не
купишь.**

Здоров будешь – всё добудешь.

Каждый знает, что
В жизни всем
необходим!





Каждый знает, что режим
В жизни всем необходим!

Режим дня

•- это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности:

- учёба;
- отдых;
- труд;
- питание;
- сон.





закаляемся, занимаемся физкультурой, делаем зарядку.



МИКРОБЫ

**Содержи в чистоте своё
тело, одежду и жилище.**



**От простой
воды и мыла
У микробов
тают силы.**



МОЕМ РУКИ.



Моем овощи и фрукты.



Правильно питайся!

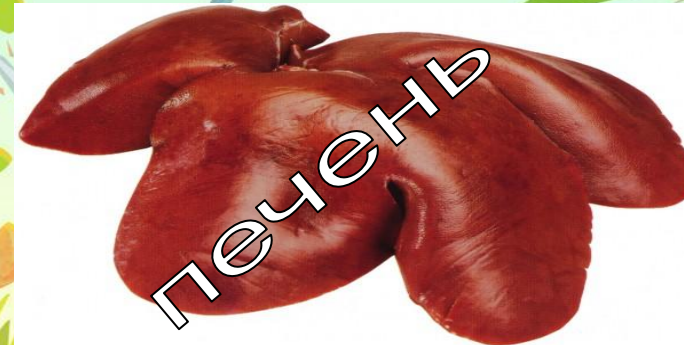
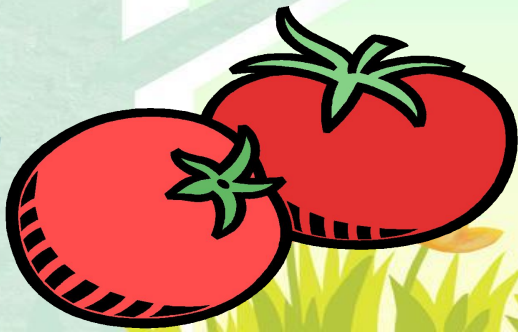
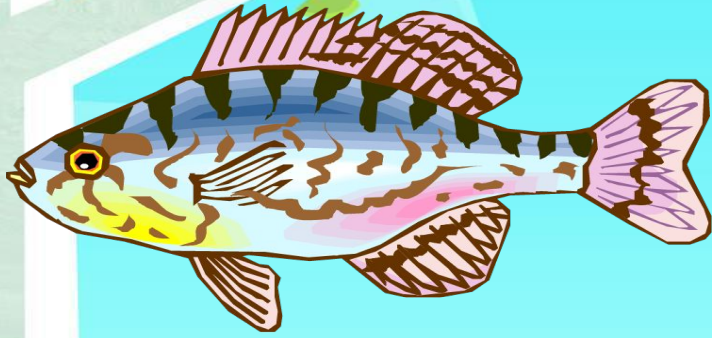


*Прежде, чем за стол мне
сесть,
Я подумаю, что съесть.*

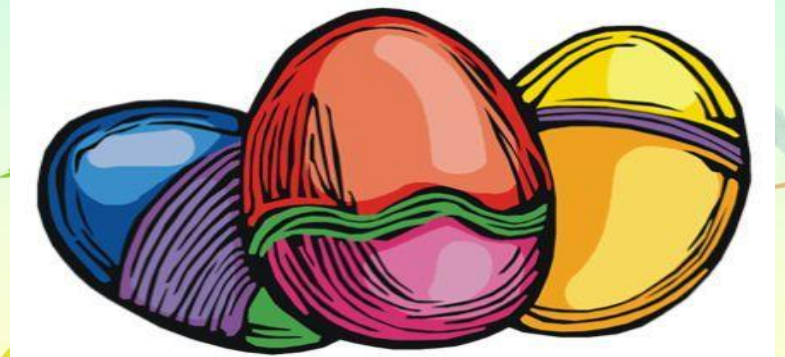
Правильное питание



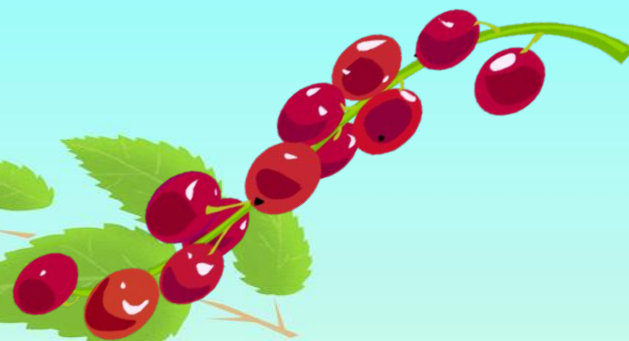
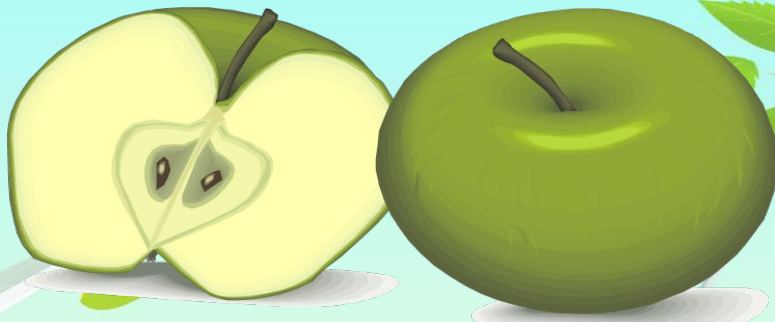
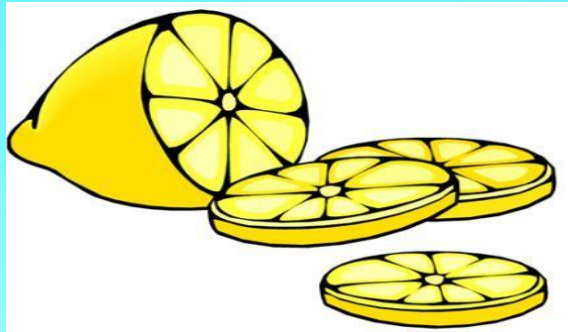
A



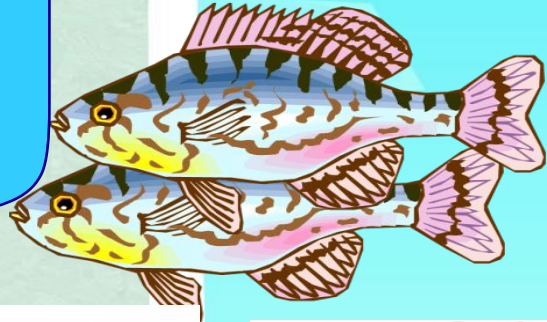
B



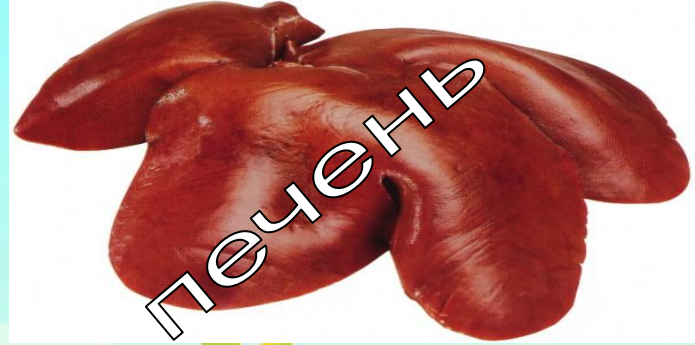
e



D

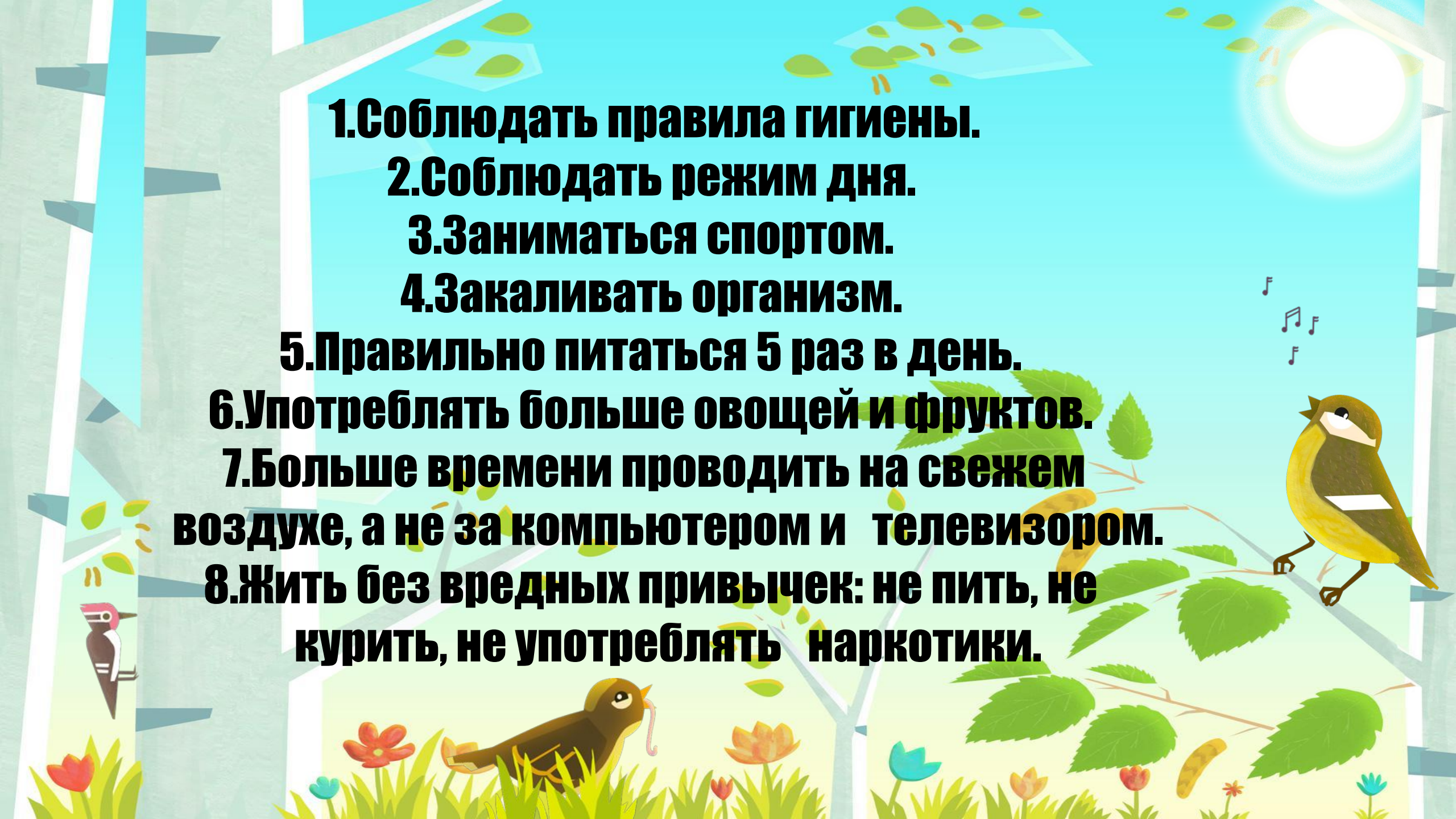


E



Вредные привычки



- 
- 1. Соблюдать правила гигиены.**
 - 2. Соблюдать режим дня.**
 - 3. Заниматься спортом.**
 - 4. Закаливать организм.**
 - 5. Правильно питаться 5 раз в день.**
 - 6. Употреблять больше овощей и фруктов.**
 - 7. Больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером и телевизором.**
 - 8. Жить без вредных привычек: не пить, не курить, не употреблять наркотики.**

Будьте здоровы!

