

здоровые дети в здоровой семье

Гигиена →	Правильное питание →
Режим дня →	Занятие спортом →
Витамины →	Закаливание →

• *Кто аккуратен – тот людям приятен.*

• *Не думай быть нарядным,
а думай быть опрятным.*

1. *Чисти зубы 2 раза в день.*
2. *Ешь здоровую пищу.*
3. *Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.*
4. *Посещай стоматолога 2 раз в год.*
5. *Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы.*





1. Главное – не передай.
2. Соблюдай режим питания.
3. Тщательно пережевывай пищу.





1. Зарядка.
2. Умывание.
3. Завтрак.
4. Школьные уроки.
5. Обед.
6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам, чтение книг.
10. Душ.
11. Сон.





витами́н А



витами́н С



витами́н D





статный красивый румяный неуклюжи

крепкий сильный ловкий бледный

подтянуты сутулый

й





В здоровом теле – здоровый дух!