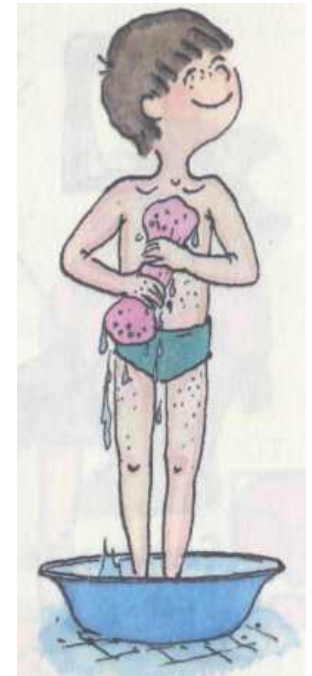




Полезные и вредные привычки



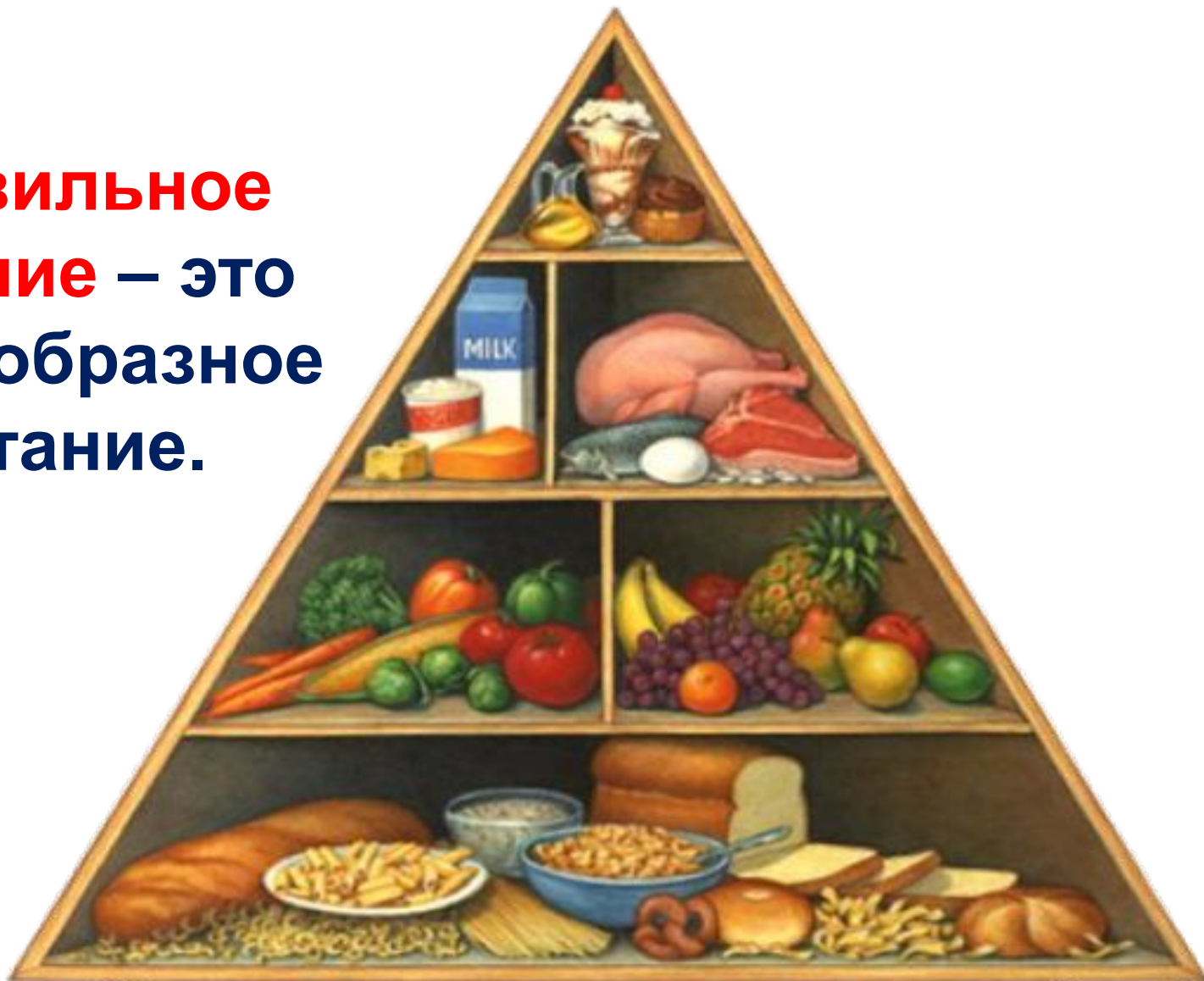
Овощи и фрукты – это лучшие продукты





Правильное питание

**Правильное
питание – это
разнообразное
питание.**



Здоровое питание

Все мы с вами сладкоежки,
Любим торты и орешки,
Леденцы и шоколад –
Это всё едим подряд.
Но позвольте возразить:
Делать так - себе вредить.

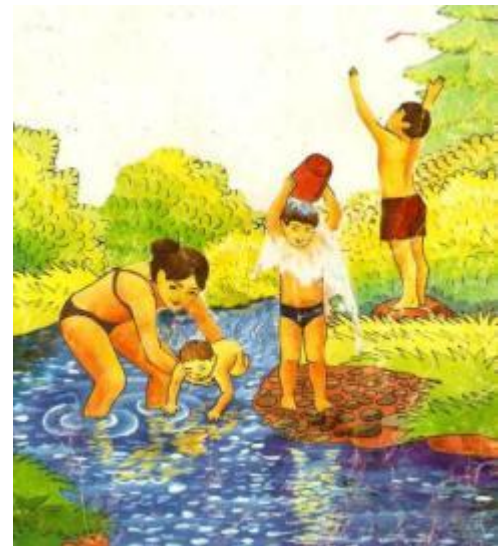




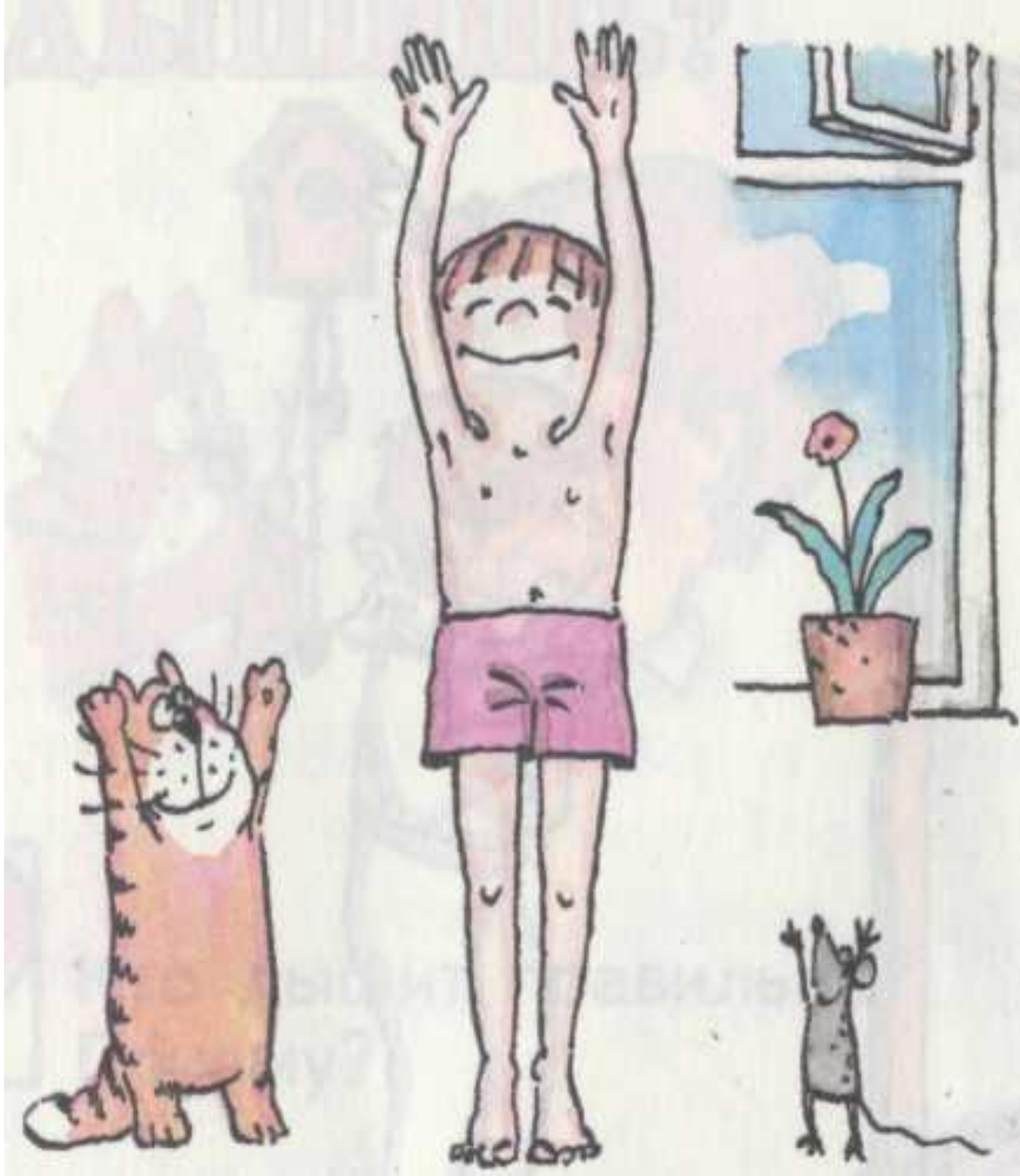


Занятие физкультурой и закаливание

**День здоровья любят дети
Городов и деревень.
Пусть же станет в целом свете
Днем здоровья каждый день!
Приучи себя к порядку,
Пробуй плавать и нырять -
И отучишься чихать!
Надо с детства закаляться,
Чтоб здоровым быть весь год,
Чтобы к доктору являться,
Если только позовет.**







YAMAHA

официальный дилер



Личная гигиена



Личные



Для семьи



Загадки



Загадка

**Когда мы едим –
Они работают,
Когда не едим –
Они отдыхают.
Не будем их чистить –
Они заболеют.**

ЗУБЫ



**Как поел, почисти зубки.
Делай так два раза в сутки.**



**Предпочти конфетам фрукты —
Очень важные продукты.**



**Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.**



**И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!**





Привычка – Лень и неряшливость





Режим дня

- Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!

