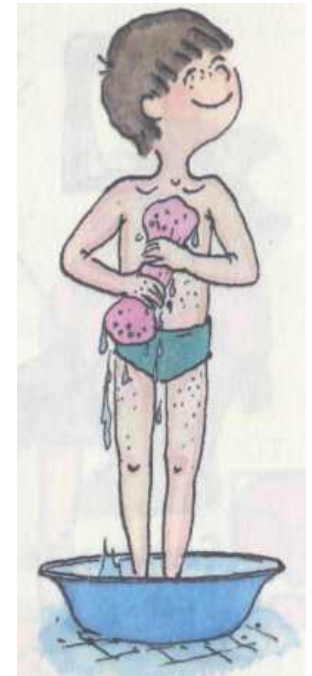




# Полезные и вредные привычки



# Овощи и фрукты – это лучшие продукты

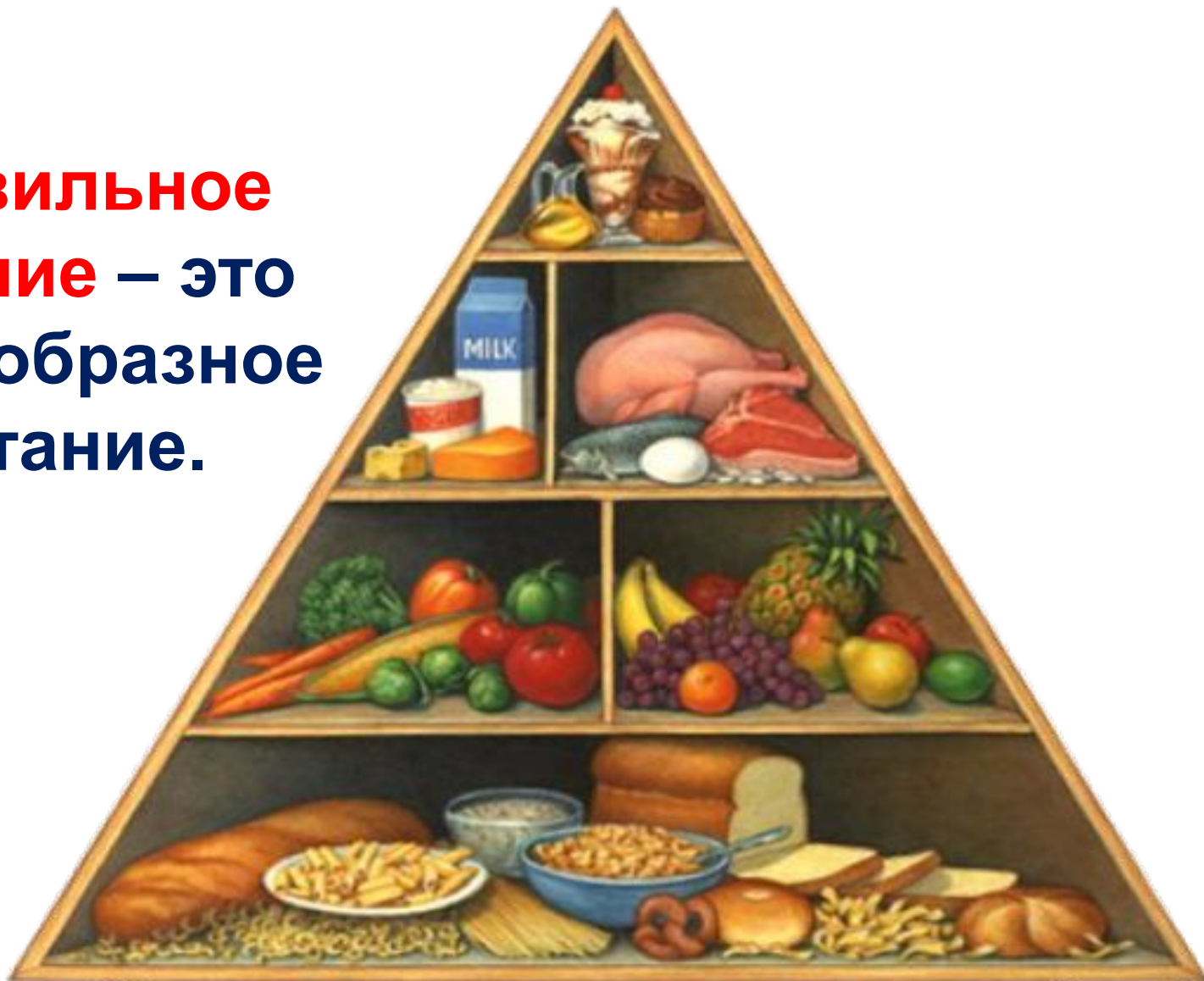






# *Правильное питание*

**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.



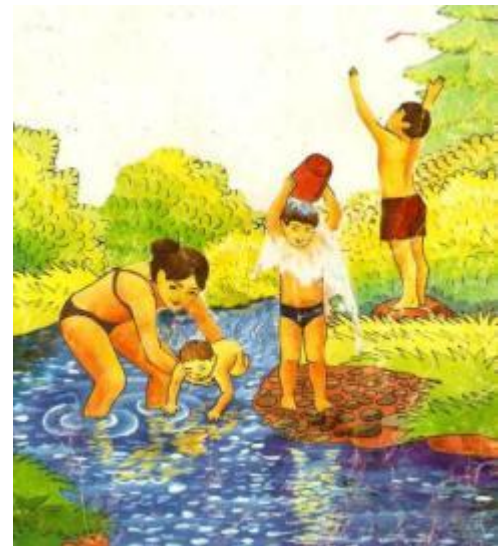






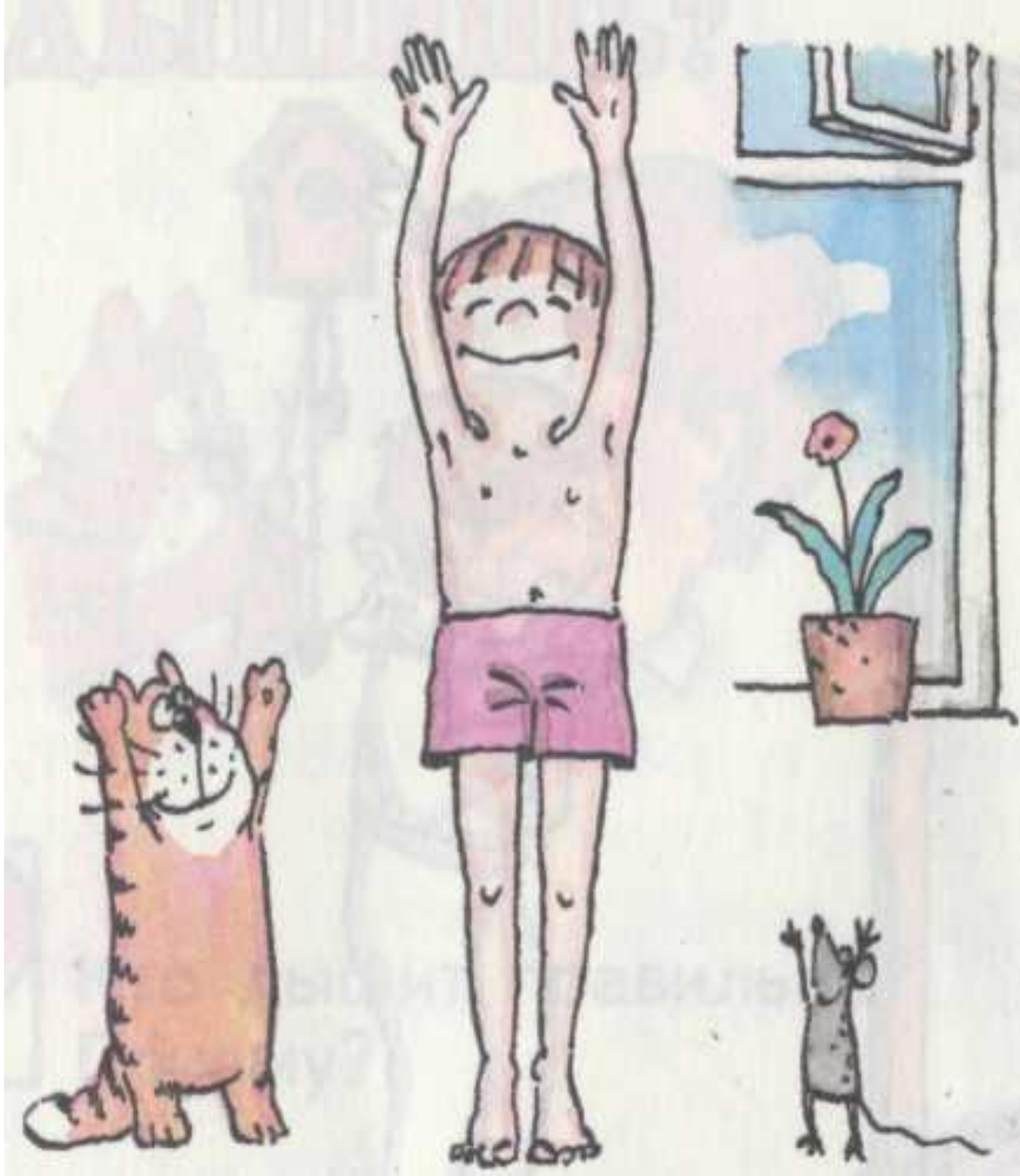
# ***Занятие физкультурой и закаливание***

**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!

