

# Здоровье,

# Ну, погоди!



# Ты то , что ты ешь!

1. Питание должно быть разнообразным.
2. Больше фруктов, овощей, рыбы и молочный продуктов
3. Меньше сладкого и выпечки
4. Исключить сухарики, чипсы, гамбургеры.



**Нет, не Кола,  
- это сок!**



**Есть еще свет простой-  
Руки мой перед едой!  
Главное не передай!  
Режим питания  
соблюдай!**

**Еда — пища тела, сон — пища**

**бодрости.**

**Кто рано лег спать и рано встал утром,**

**Тот будет здоровым, богатым и мудрым!**



# Быстрого и ловкого болезнь не догонит!!!

Спорт нам плечи  
расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет!



Кто с зарядкой дружит  
смело  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым  
И веселым целый день!

# Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Все ребята знают,  
Что закалка помогает,  
Что полезны нам  
всегда  
Солнце, воздух и  
вода.



# Чистота - залог здоровья.

Чисто жить – здоровым быть!  
Чистота – лучшая красота!

Каждый раз перед едой,  
Нужно фрукты мыть  
вс



Чтобы быть здоровым,  
сильным,  
Мой лицо и руки с мылом!

# Улыбайтесь на здоровье!

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



Предпочти конфетам  
фрукты,-  
очень важные продукты

# Курить – здоровью



**Ть.**

**Если хочешь умным быть,  
то не начинай курить!**



**Раннее старение  
–  
результат**

**Постарайся не курить,  
чтобы рост не прекратиться**

# Берги зрение и осанку



Просмотр телевизора  
не более 2 часов в  
день

Обязательно делайте  
гимнастику для глаз

Дети от 7 до 10 лет могут  
проводить за  
компьютером – от 15 до 30  
минут

**Правильная**

**осанка**



**здоровым быть  
не запретишь!**

