

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!**

