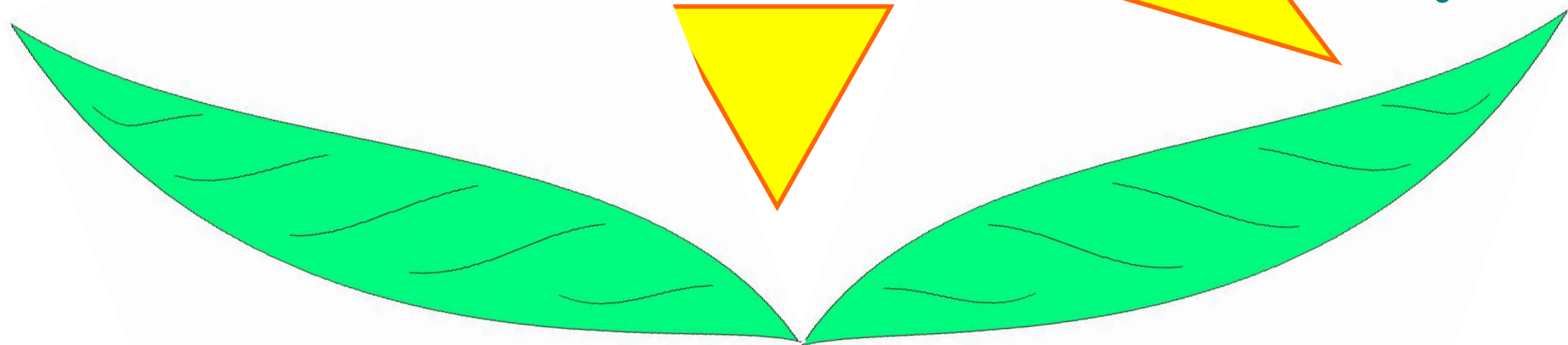


Здоровье-  
дороже богатства

Я Здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!



- Если хочешь  
быть
- здоровым

**- Какие секреты, сохраняющие  
здоровье, существуют?**

**- Что необходимо делать, чтобы  
прожить здоровым и счастливым  
много лет?**

# Режим дня

7ч.-8ч. – подъём, зарядка,  
утренний туалет, завтрак.  
8ч.-13ч. – занятия в школе.  
13ч.-14ч. – возвращение  
домой, обед.  
14ч.-16ч. – отдых, прогулка,  
магазин.  
16ч.-18ч. – приготовление  
уроков.  
18ч.-19ч.- отдых, ужин, помощь  
по дому.  
19ч.-21ч. – чтение, игры дома.  
21ч. – подготовка ко сну, сон.

# Личная гигиена

Гигиена  
жилища



Гигиена  
кожи



Гигиена  
питания



Гигиена  
одежды



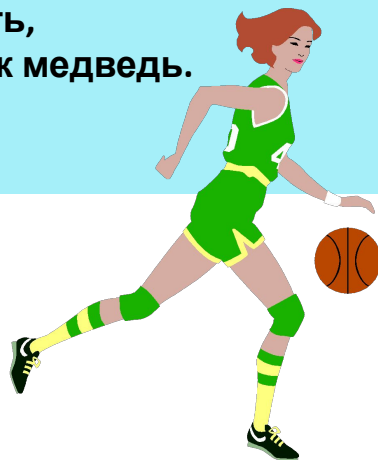
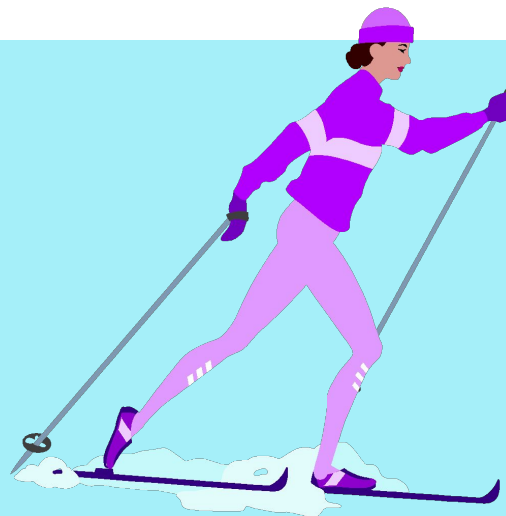
Гигиена  
воды



# «Кто спортом занимается, тот силы набирается»



- Если хочешь быть здоров  
Позабудь про докторов,  
Ты возьми гантели в руки,  
Не считай, что это муки.
- А побольше закаляйся,  
Смейся, спортом занимайся.
- Научись болеть за спорт,  
Будь здоровым целый год.
- Поезжай в страну Здоровья,  
Отдыхай сколько угодно.  
Но не забывай про труд,  
А то мышцы отомрут.
- Упорно закаляйся,
- Спортом занимайся.  
И не будешь ты болеть,  
Станешь сильным, как медведь.



# Что значит «правильное питание?»



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.



# Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



# Будьте здоровы!

