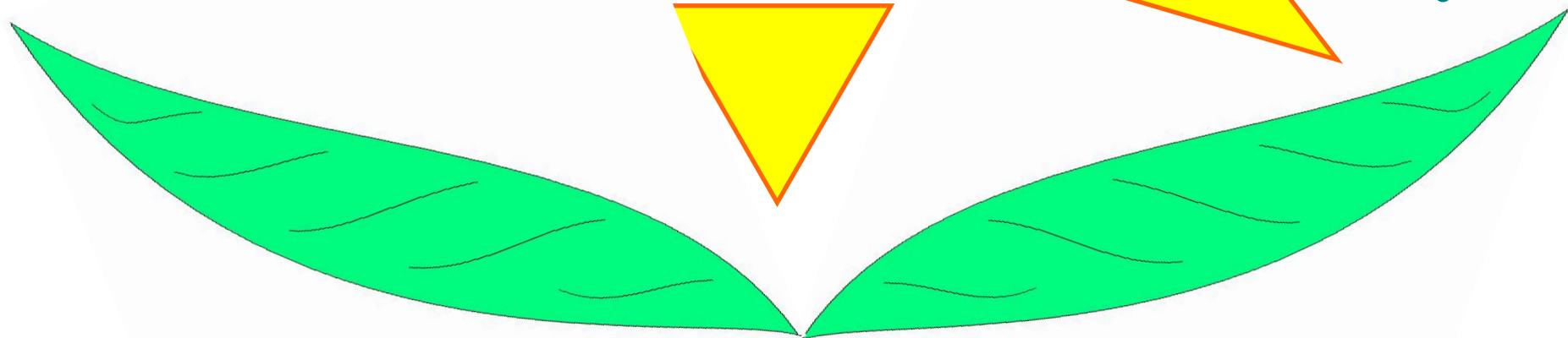


Здоровье-
дороже богатства

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

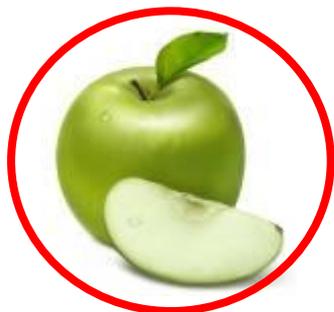
Гигиена
жилища



Гигиена
кожи



Гигиена
питания



Гигиена
одежды



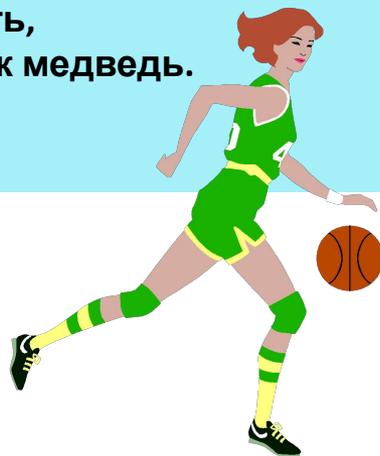
Гигиена
воды



«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!

