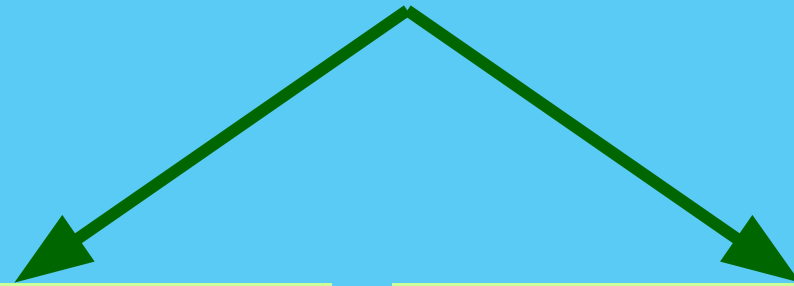


**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ  
БЫТЬ ЗДОРОВ...**



***СТРОЕНИЕ***



***ВНЕШНЕЕ***

***ВНУТРЕННЕЕ***

**В путь дорогу  
собираемся, за здоровьем  
отправляемся!!!**



**КЛЯТВА  
Здоровячков**

**Я  
ЗДОРОВЬЕ  
СБЕРЕГУ  
САМ СЕБЕ  
Я ПОМОГУ!**



# Режим дня

7 ч	Подъём. Зарядка. Утренний туалет.
Завтрак.	
8.30 ч - 13 ч	Занятия в школе.
13 ч – 14 ч	Возвращение домой. Обед.
14 ч – 16 ч	Отдых. Прогулка.
16 ч – 18 ч	Приготовление уроков.
18 ч – 19 ч	Любимые занятия. Помощь по дому.
19 ч - 19.30 ч	Ужин.
19.30 - 20.45 ч	Чтение. Просмотр телепередач. Спокойные игры.
21 ч	Подготовка ко сну. Сон.



Н  
Т В

Полезные продукты



Неполезные продукты

"Сникерс"

яблоки

шоколадные конфеты

морковь

подсолнечное масло

капуста

торты

чипсы

груши

геркулес

жирное мясо

пепси

кефир

фанта



# Выберите слова для характеристики здорового человека:

1 - красивый

2 - сутулый

3 - толстый

4 - крепкий

5 - ловкий

6 - бледный

7 - румяный

10 - сильный

9 - стройный

8 - подтянутый



11 - неуклюжий



**Правильное  
питание**

**Соблюдение  
режима дня**

**Закаливание,  
физическая  
культура,  
зарядка**

**Правильная  
организация  
отдыха и  
труда**

**Здоровый  
образ  
жизни**

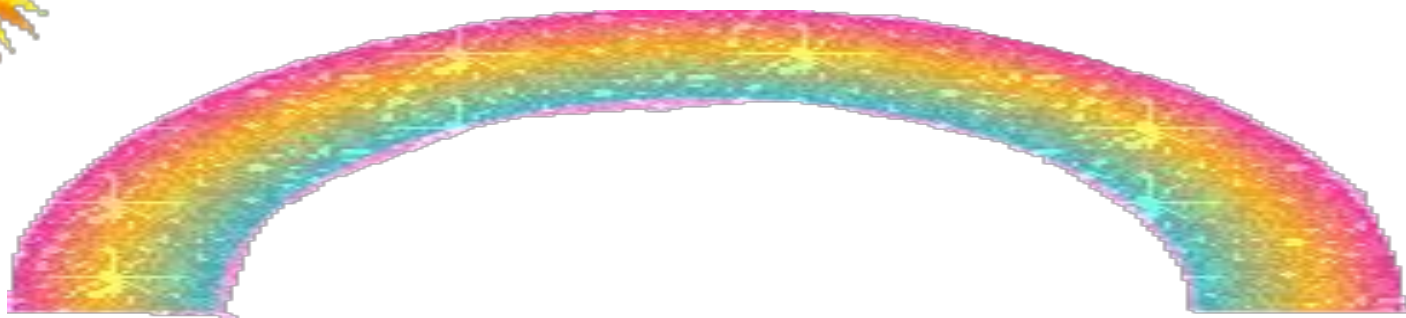
**Соблюдение  
правил гигиены**

**Доброе  
отношение  
к природе,  
людям**

**Нет вредным  
привычкам**

# Будьте здоровы!





МОЛОДЦЫ!

