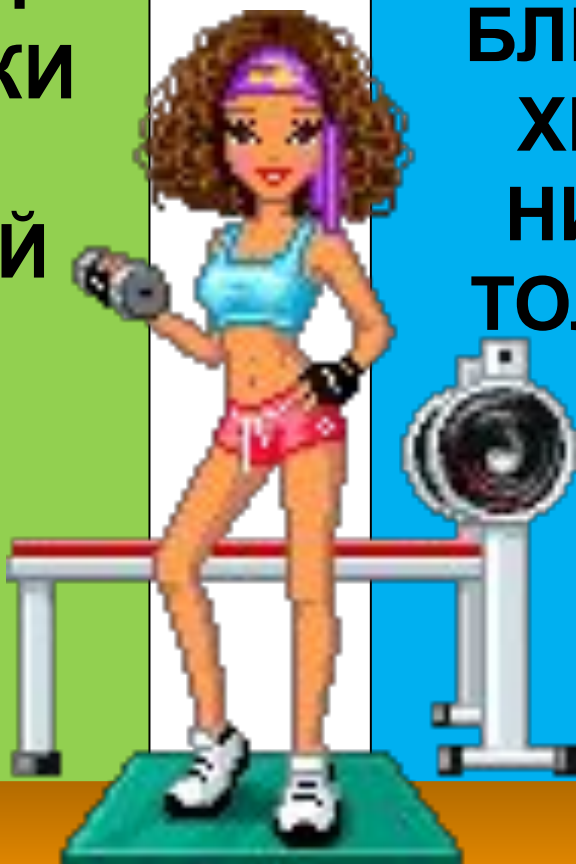




**СУТУЛЫЙ
КРЕПКИЙ
НЕУКЛЮЖИ
Й
ВЫСОКИЙ
ХУДОЙ**



**ГОРБАТЫЙ
БЛЕДНЫЙ
ХИЛЫЙ
НИЗКИЙ
ТОЛСТЫЙ**

**СТРОЙНЫЙ
СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫ
Й
ВЕСЕЛЫЙ**

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК



**Здоровье – это нормальная
деятельность организма,
его полное психическое и
физическое благополучие.**



Чтобы сохранить зубы здоровыми надо:

1. Чистить их 2 раза в день: утром и вечером
2. Пользоваться только своей зубной щёткой.
3. После еды полоскать рот кипячёной водой.
4. Не грызть орехи, конфеты.
5. После горячего не есть холодное.
6. Не ковырять острыми предметами в зубах.
7. Проверять у врача 2 раза в год.

Правила гигиены

1. Утром и вечером надо умываться, чистить зубы.

Перед сном – мыть ноги.

2. Один раз в неделю необходимо мыться в бане.

3. Всегда: перед едой, после туалета – мой руки с мылом.

4. Ногти подстригай коротко, чтобы не накапливалась грязь.

5. Содержи в порядке причёску:
мальчики аккуратно подстрижены,
девочки хорошо причёсаны, длинные волосы
заплетены.

6. Пользуйся носовым платком, следи,
чтобы нос всегда был в порядке.

7. Содержи в чистоте и порядке обувь и одежду.

Рыба
Кефир
Геркулес
Морковь
Капуста
Яблоки
Молоко



Правильное питание

Есть в одно и
то же время

Есть
Разнообразную
пищу

Есть не менее
трех раз в
день

Есть полезные
продукты:

- овощи, фрукты;
- молоко, кефир,
творог;

Поменьше есть
сладкого,
солёного,
жирного

Что такое режим дня?

Режим - это распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна.

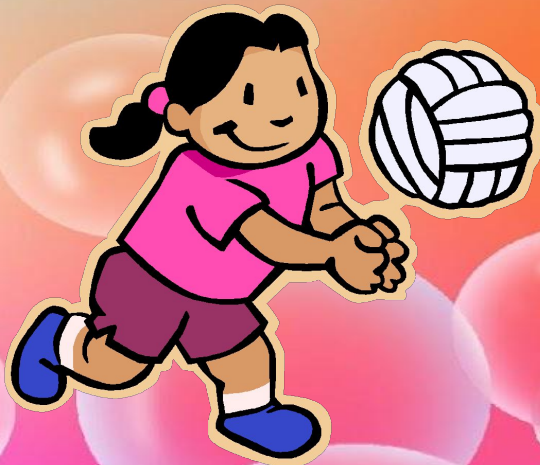
Для чего нужен режим дня?

Помогает:

- стать организованным;
- стать ответственным;
- ценить своё и чужое время;
- хорошо учиться и расти здоровым.



Движение - жизнь!



Улыбайся !!!

