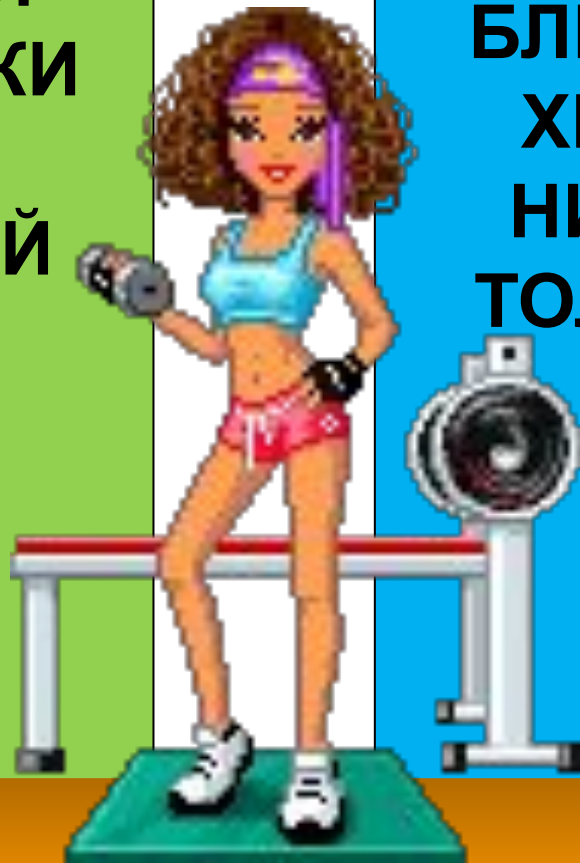




**СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИ  
Й  
ВЫСОКИЙ  
ХУДОЙ**



**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?

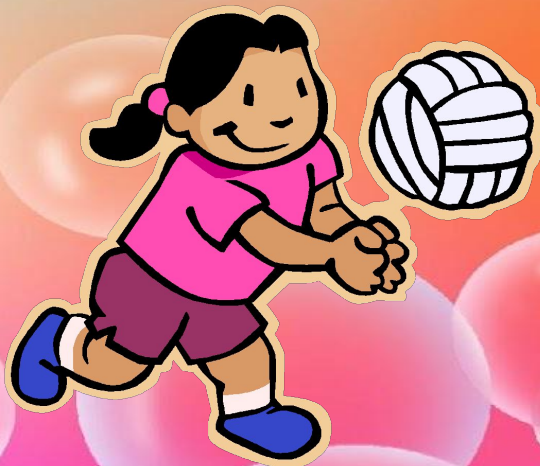
Помогает:

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





# Движение - жизнь!



# Улыбайся !!!

