

ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

***Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!***



В гостях у Заболейкина



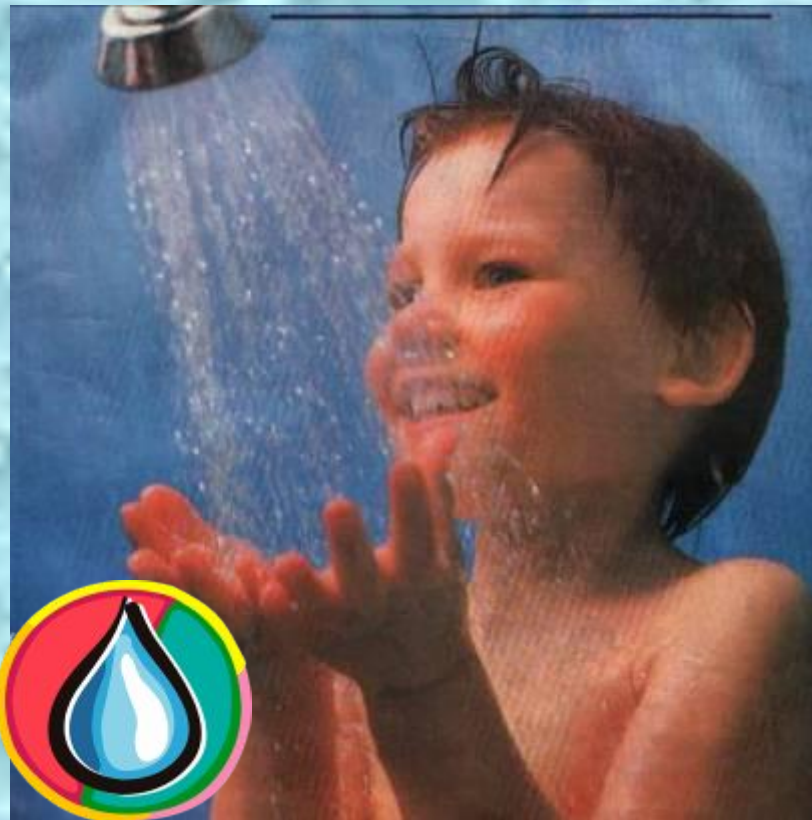


Вести **здоровый образ жизни** – это значит жить по правилам сохранения и укрепления здоровья и следовать им не от случая к случаю, а **постоянно**.



Правила ЗОЖ

1. Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.



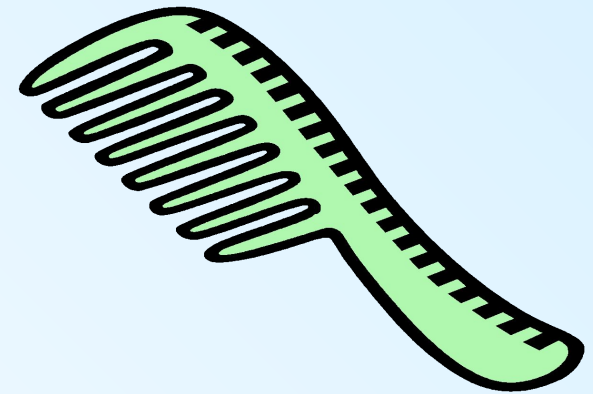
*От простой воды
и мыла
У микробов тают
силы.*

Подумай-отгадай!

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое?



Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолоков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.



Подумай-отгадай!

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала-
Всю грязь повыгнала.



Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было...





***Прежде, чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть.***

Какое питание можно считать здоровым?

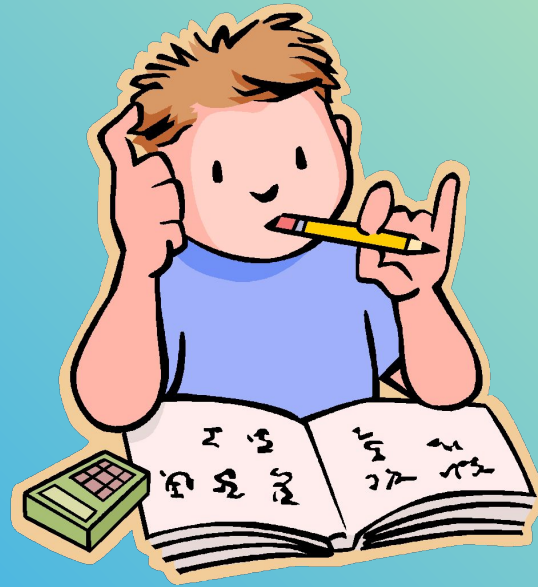
- Разнообразное.
- Богатое овощами и фруктами.
- Регулярное.
- Без спешки.
- Богатое сладостями.
- Однообразное.
- От случая к случаю.
- Второпях.



Верно!



Неверно! Вернись назад.



3. Правильно сочетай труд и ОТДЫХ.



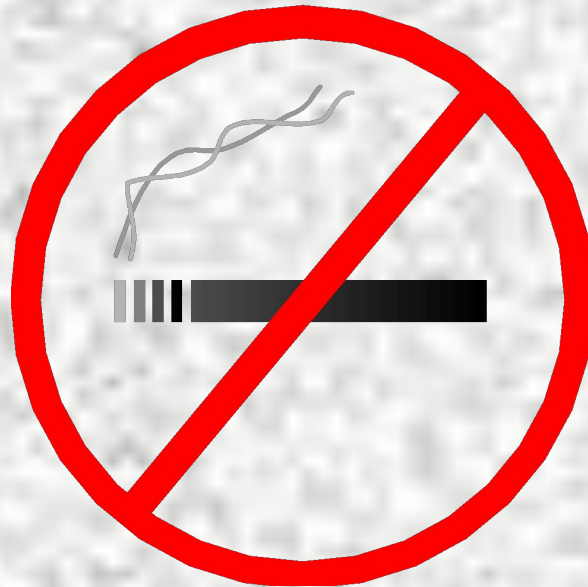
*Помни твёрдо,
что режим
Людям всем
необходим.*

4. Больше двигайся!

*Люди с самого
рождения
Жить не могут
без движения.*

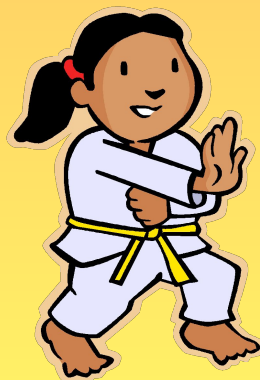


5. Не заводи вредных привычек!

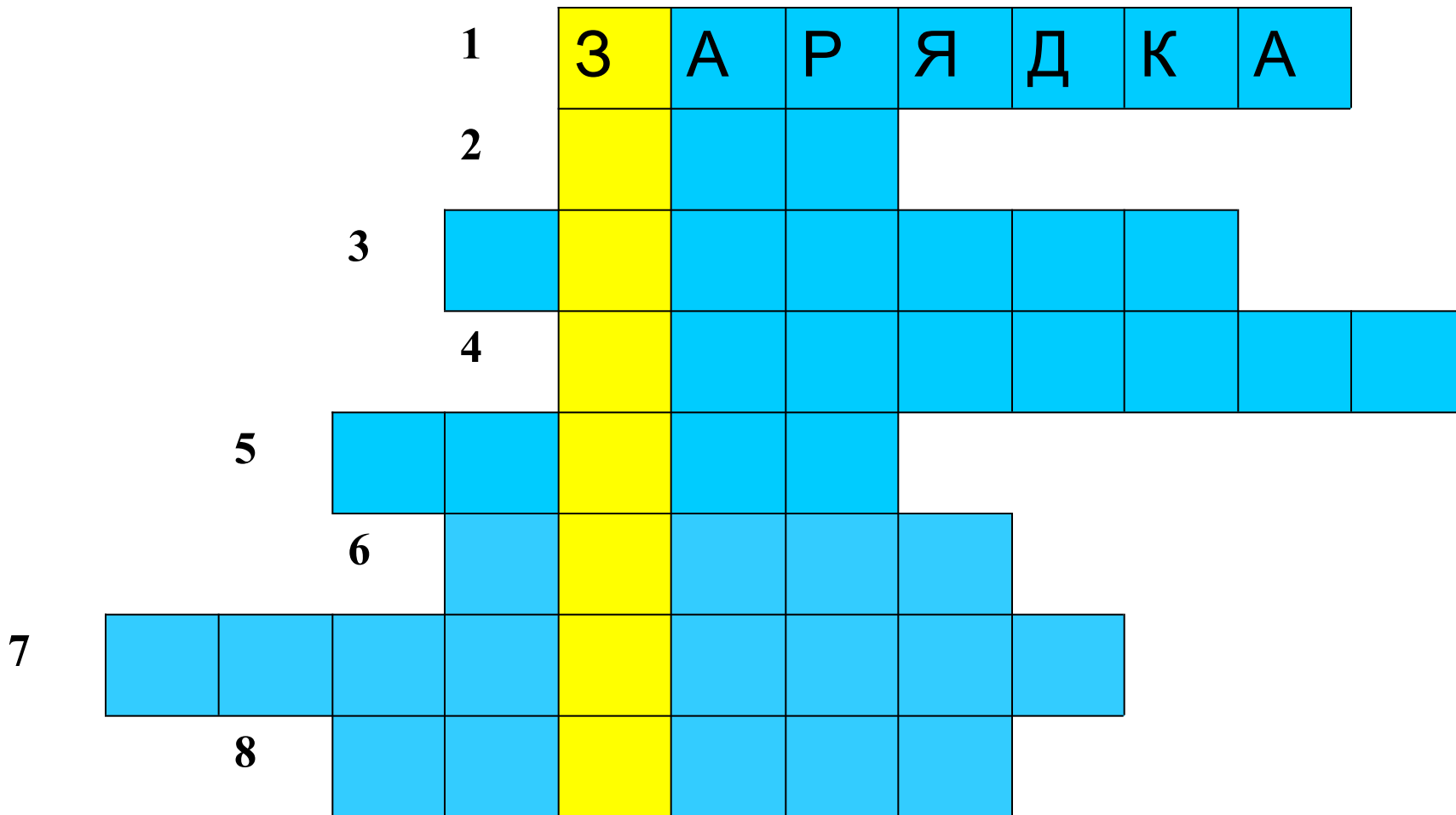


*Дым вокруг от сигарет,
Мне в том доме места нет.*

Страна Здоровячк ов



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Кроссворд



Продолжи пословицы



Чистота – залог здоровья.

Овощи – кладовая здоровья.

Курить – здоровью вредить.

Здоровье дороже денег.

В здоровом теле – здоровый дух.



Выбери характеристику здорового человека.

Красивый

Сутулый

Сильный

Ловкий

Бледный

Румяный

Стройный

Толстый

Крепкий



Мы - здоровые ребята!

