



Азбука здоровья



Правильный образ жизни:

- *Соблюдение навыков гигиены*
- *Правильный режим дня*
- *Полноценное питание*
- *Занятия спортом*





*утром
после еды
вечером*



при необходимости



*Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть?
Или не мыть?*



*Если мыть,
То как нам быть:*

*Часто мыть
Или пореже?*

Отвечает доктор гневно:

**Еже, еже –
Ежедневно!**





**Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
а нечистым
трубочистам**

**СТЫД
И СРАМ!

СТЫД
И СРАМ!**



Очень важно соблюдать режим дня!

- Необходимо больше внимания уделять соблюдению режима дня. Это поможет сэкономить время, повысить жизненный тонус, успеваемость. Задумайся над организацией своего рабочего дня. Самое главное перестроиться и начать экономно расходовать резервы своего организма.



- Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся спортом и творчеством.



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макаронны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

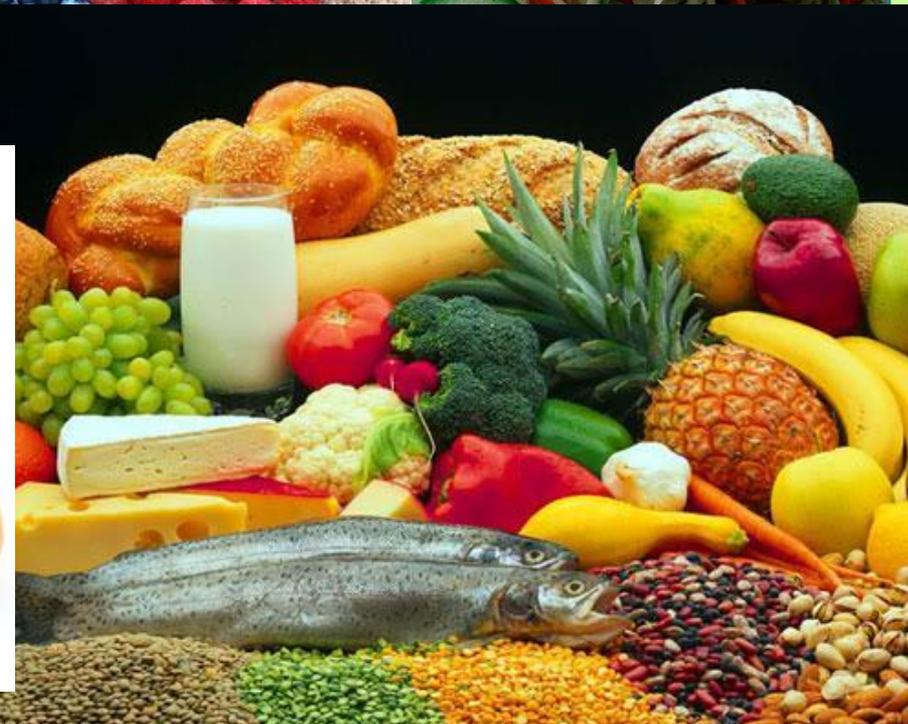
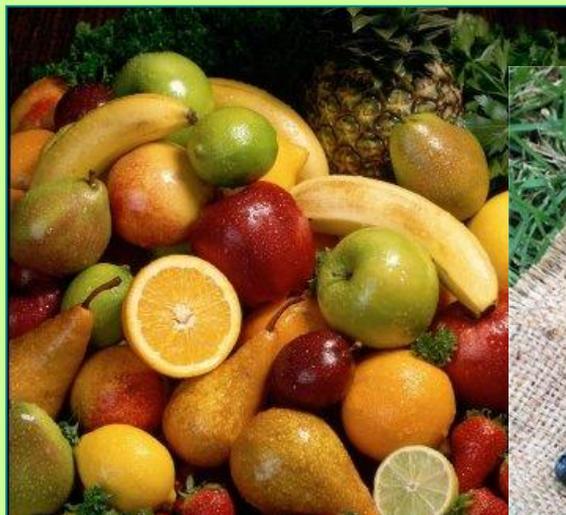
Не всякая еда полезна!



В кондитерских изделиях содержатся консерванты E100-E182, часто вызывают аллергию.



Витамины



Для здоровья очень полезно
заниматься спортом.



Подведём итог, ответьте на вопросы:

- ***Что такое здоровый образ жизни?***
- ***Какие правила гигиены вы знаете?***
- ***Зачем надо соблюдать режим дня?***
- ***Что вредно употреблять в пищу?***
- ***Какие продукты полезны?***
- ***Зачем надо заниматься спортом?***
- ***Как не приобрести вредных привычек?***