

Здоровье – это бесценный дар,
Который при рождении тебе дан.
Его всегда оберегай,
И способами всеми укрепляй.

**«Здоровье - главное
богатство каждого
человека!»»**



Здоровье

Здоровьесбережение



Валерий Борисович Харламов – выдающийся российский хоккеист, родился 14 января 1948 года



Екатери́на Алекса́ндровна Га́мова, родилась 17 октября 1980— российская волейболистка, игрок национальной сборной.

- Соблюдать режим дня
- Правильно питаться (не есть чипсы, не пить газировку)
- Закаливаться
- Заниматься спортом
- Много бывать на свежем воздухе
- Спать не менее 8 часов в сутки
- Соблюдать гигиену

В школе нужно обязательно делать:

- Зарядку для глаз
- Физминутки
- Проветривать класс (но не находиться при этом у открытого окна)
- Тщательно мыть руки перед столовой
- Проводить дыхательную гимнастику
- Пальчиковую гимнастику

В здоровом теле – здоровый дух

Голову держи в холоде, а

ноги в тепле

Здоров будешь – всё

добудешь

Где здоровье, там и красота

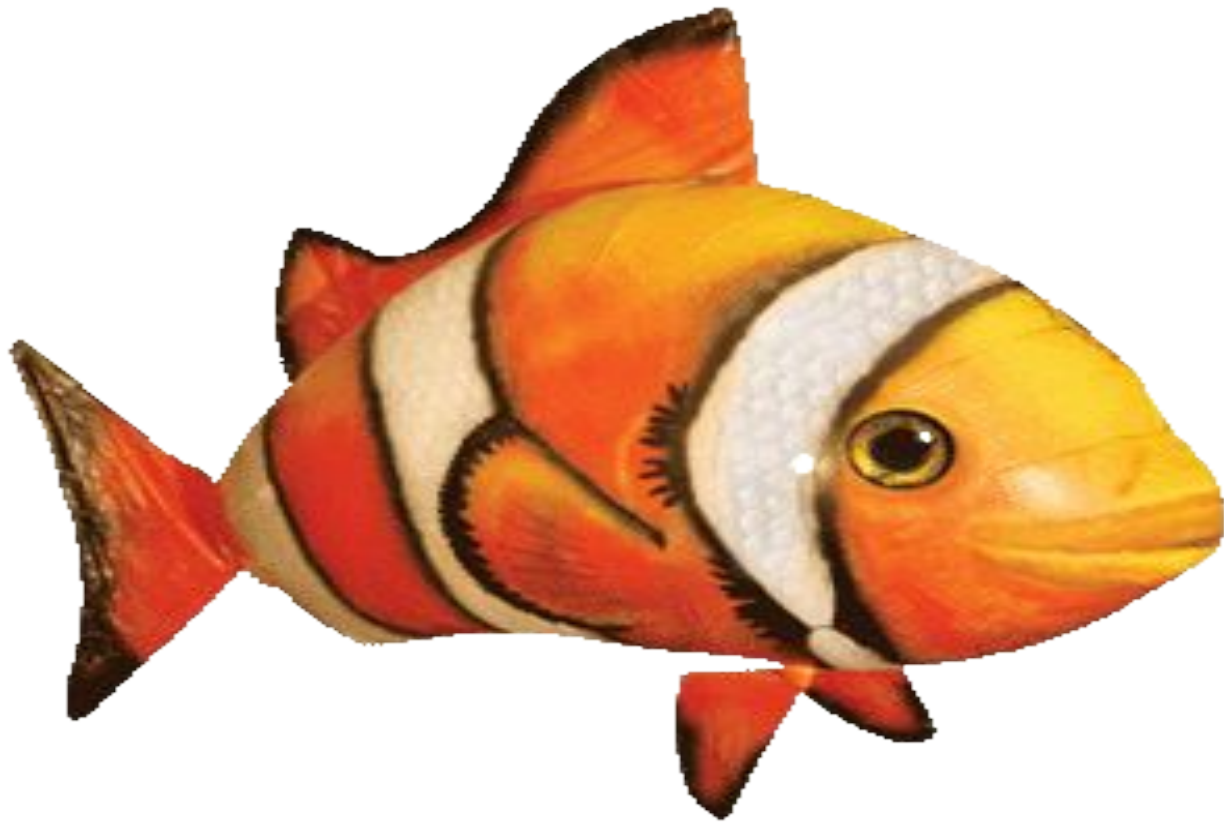
Здоровье сгубишь – новое не

купишь

1. Движение – жизнь
2. Будь организован
3. Личная гигиена
4. Здоровое питание
5. Радостно воспринимай мир
6. Занятия спортом



орехи

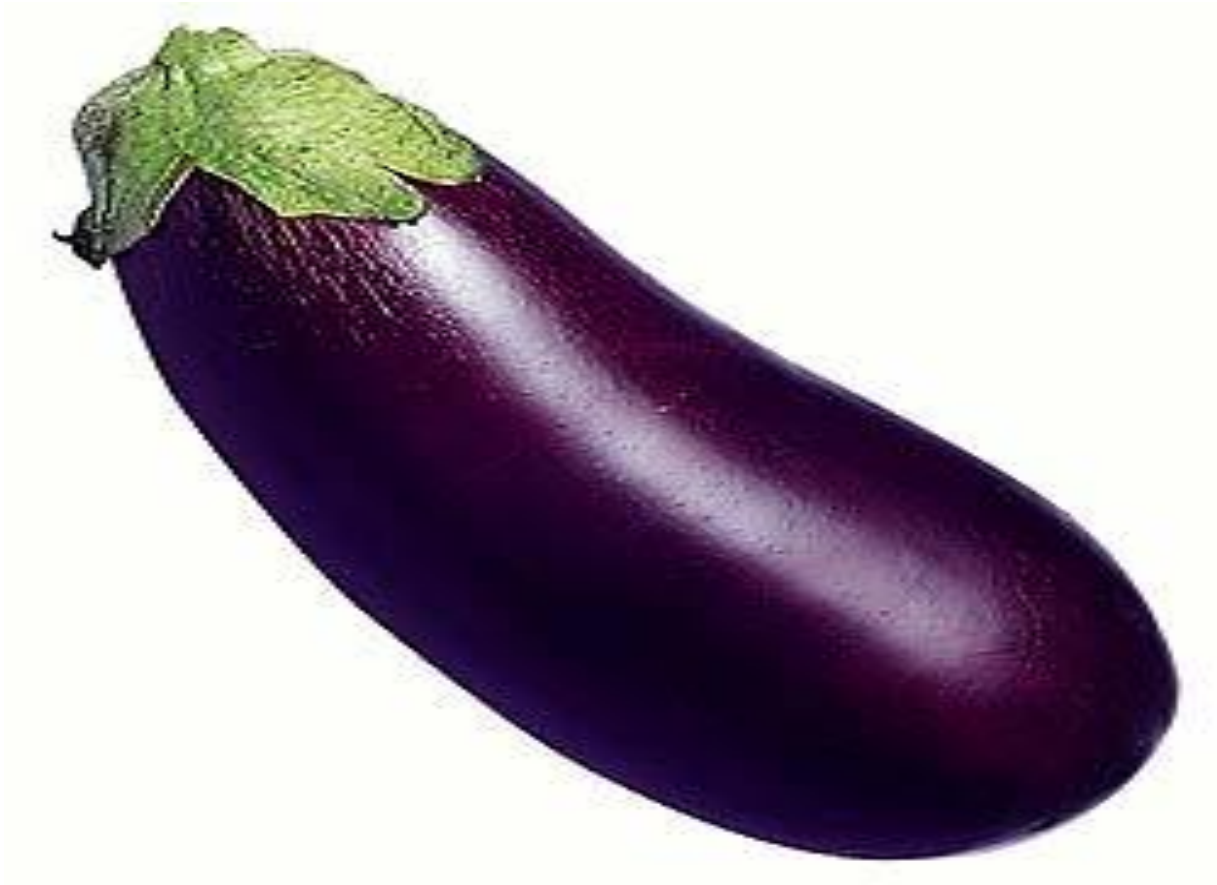


Рыб

а



Фрукт



ОВОЦ



Ягода



Крупа



Напито

Рябчик



Птица