

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

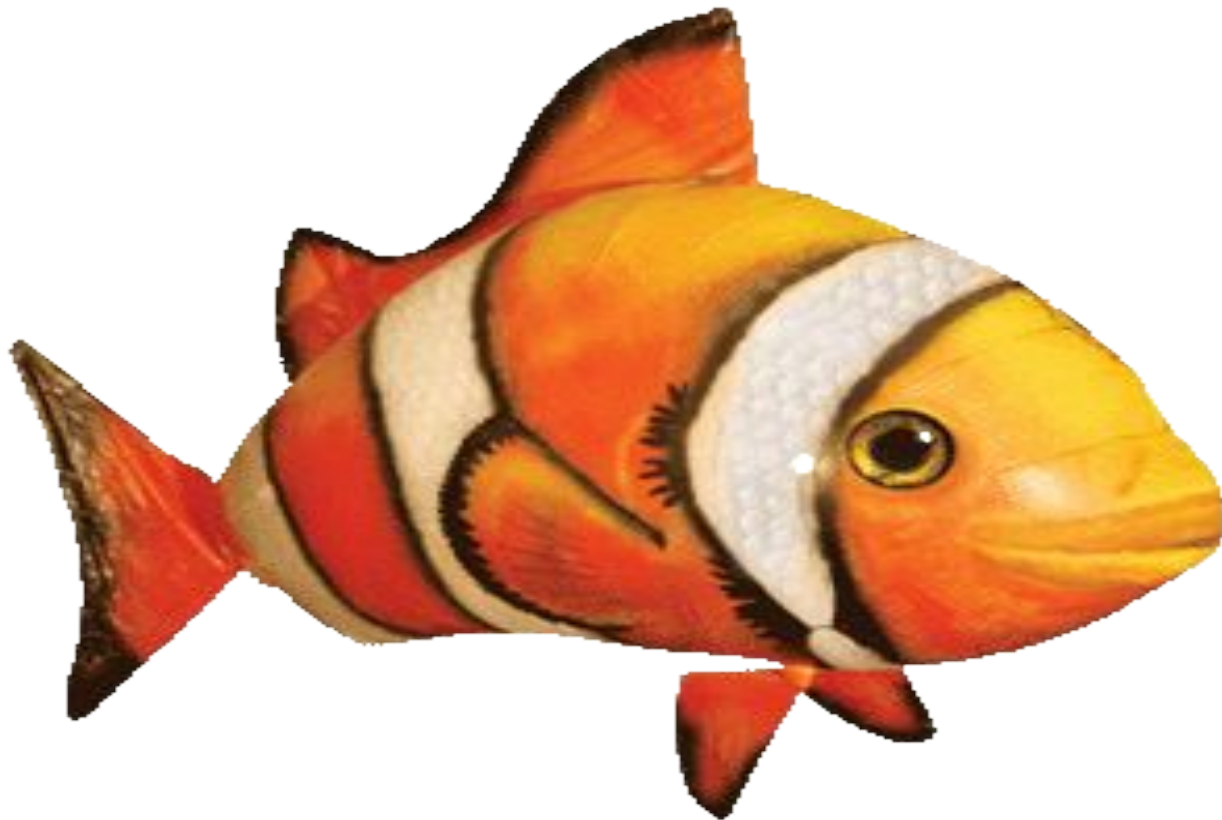
купишь



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



орехи

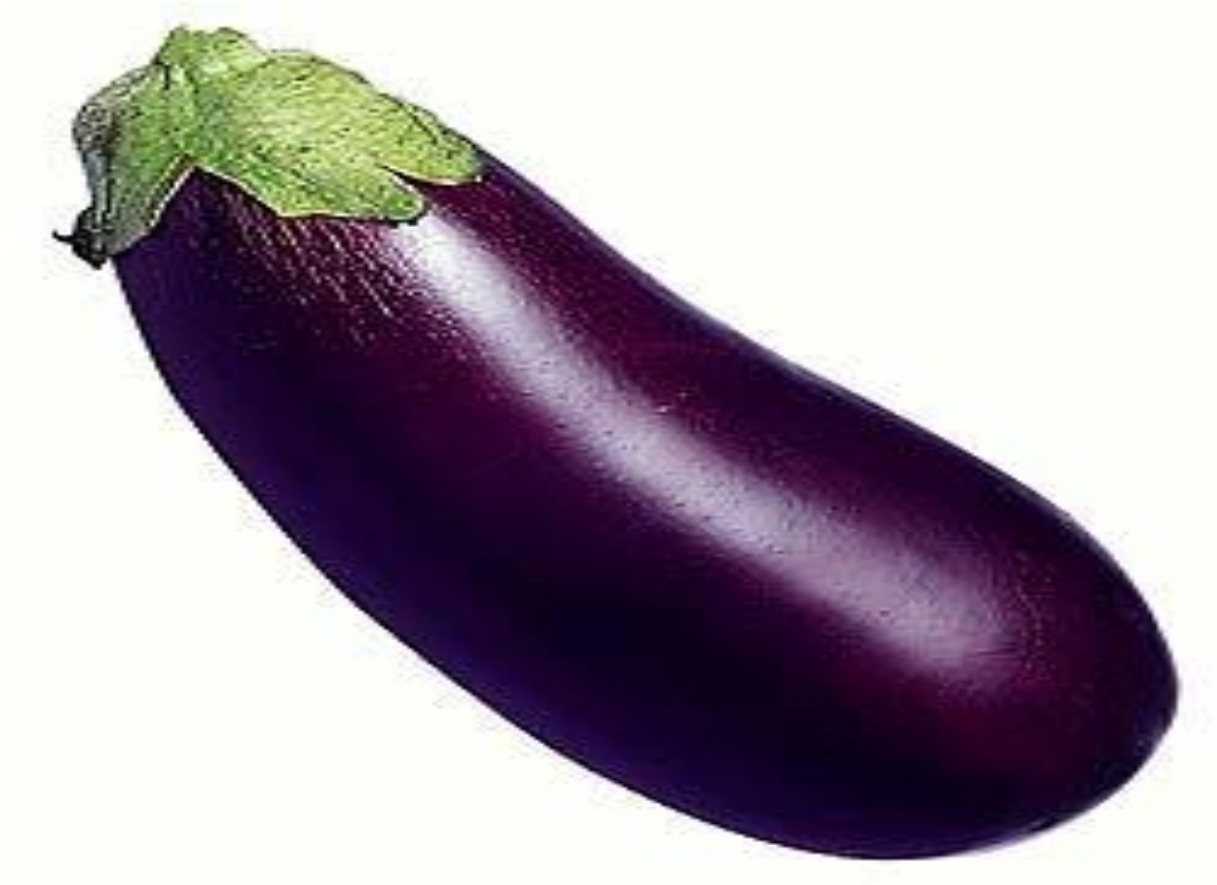


**Рыб**

**а**



**Фрукт**



**ОВОЦ**



**Ягода**



**Крупа**





**Напито**



Рябчик



**Птица**