





денег дороже здоровье



Здоровье дороже денег.



всего добудешь , будешь
здоров!



Здоров будешь, всего
добудешь!

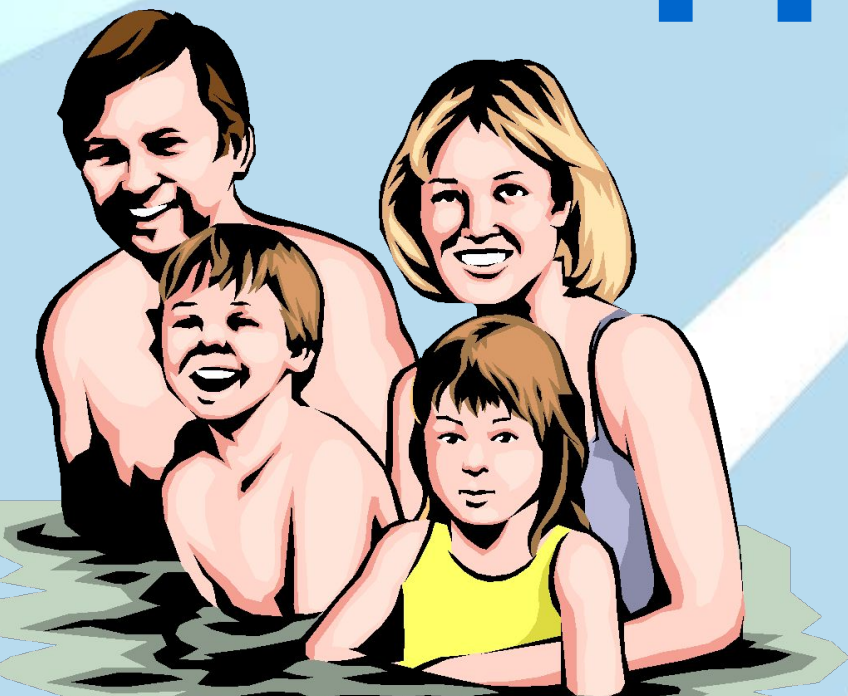


богатства дороже здоровье



Здоровье дороже богатства.


Здоровый образ жизни



Красивый, сутулый, сильный,
ловкий, бледный, румяный,
страшный, стройный, толстый,
крепкий, неуклюжий,
подтянутый.

Личная гигиена





Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

Подумайте, почему для нашего здоровья очень важны здоровые зубы.

Как правильно чистить зубы?

1. Чисти зубы два раза в день;

2. Ешь здоровую пищу;

3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;

4. Посещай стоматолога два раза в год;



«Правильное питание»



Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



Не увлекайтесь!



«Режим дня»



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности человека.



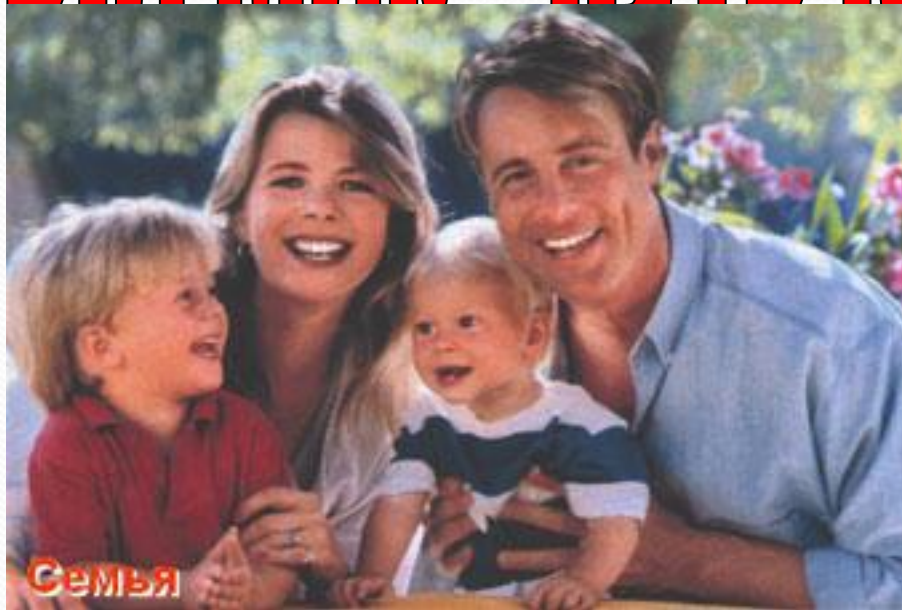
Режим дня

1. Зарядка.
2. Умывание.
3. Завтрак.
4. Школьные уроки.
5. Обед.
6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам,
чтение книг.
10. Душ.
11. Сон.

«Спортивная»



Здоровый мир - путь к успеху!



Семья