





денег дороже здоровье



Здоровье дороже денег.



всего добудешь , будешь  
здоров!



Здоров будешь, всего  
добудешь!

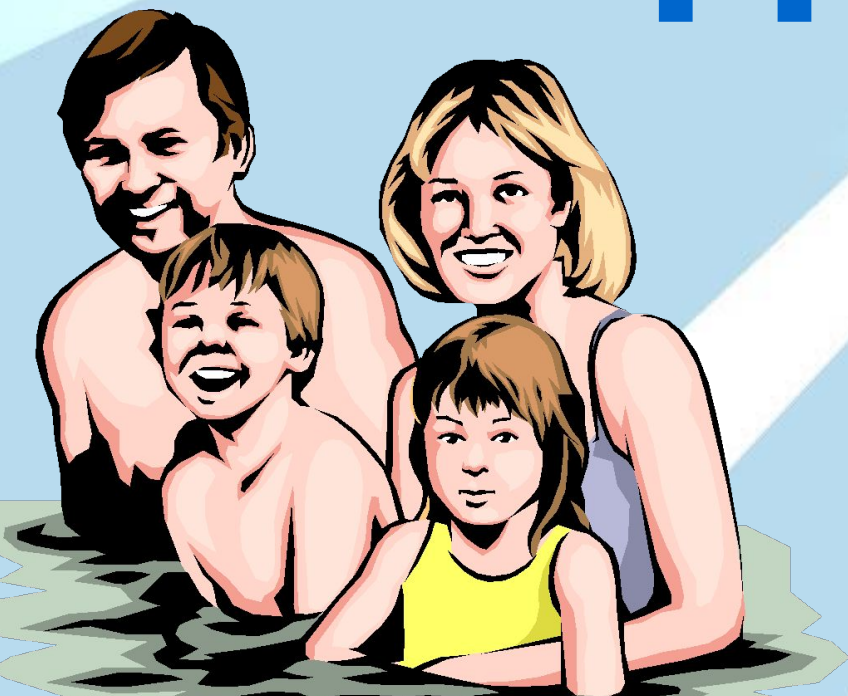


богатства дороже здоровье



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!*

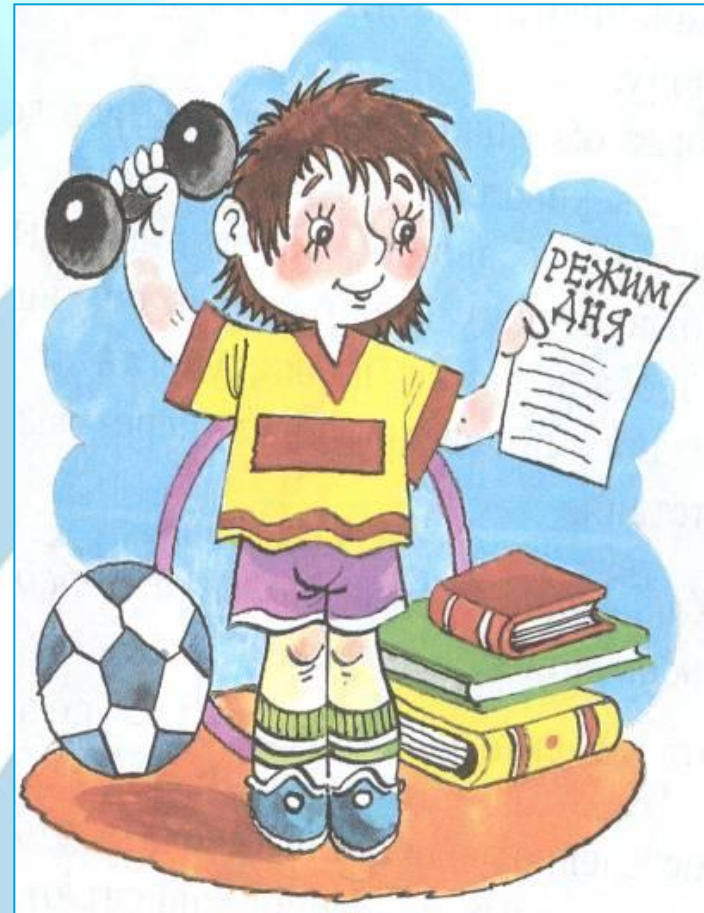


# «Режим дня»



# *Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни*

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





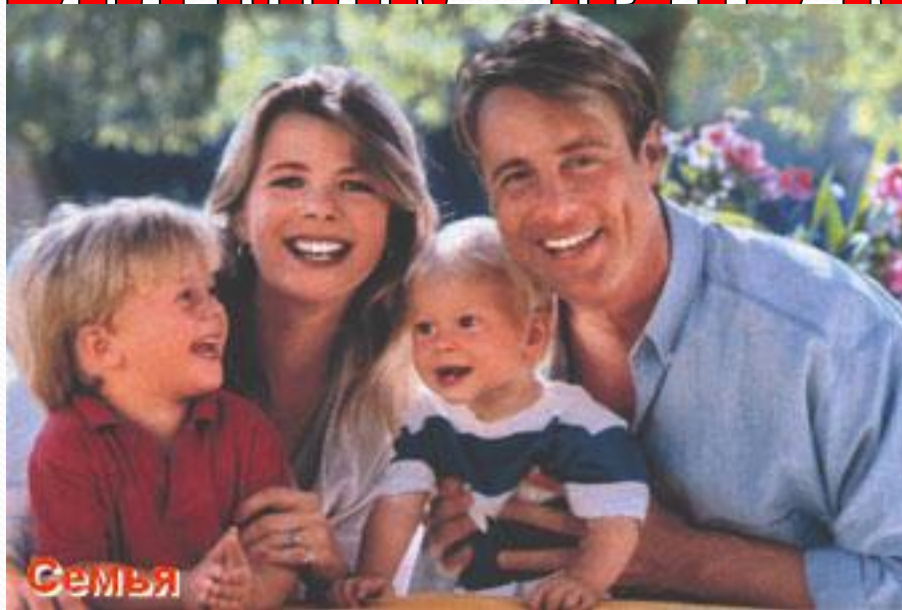
## Режим дня

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