ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗОЖ

На пороге тысячелетия
Наступает момент, когда
Мы за все бываем в ответе,
Перелистывая года.
Человек покоряет небо,
Чудо техники изобретает,
Но, приобщившись к дурным привычкам
О здоровье своем забывает.

Главные факторы здоровья

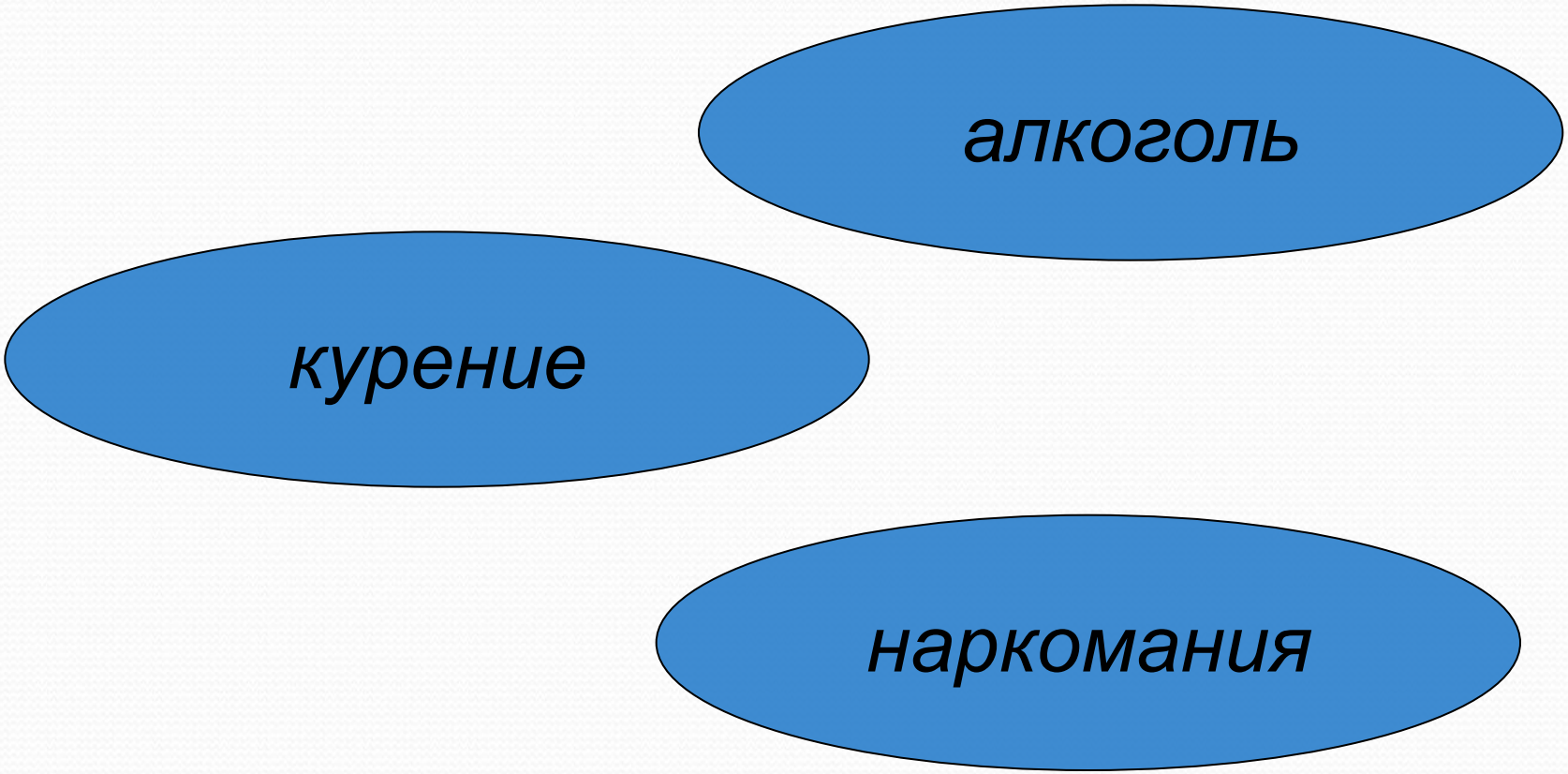
движение

питание

режим

закаливание

Факторы, ухудшающие состояние здоровья



СТРЕСС

стрecc

стрecc

стрecc

стрecc

стрecc

Для чего нужны нам пальцы?
Чтоб в носу поковырять
Или вместо зубочистки
Мясо из зубов достать.

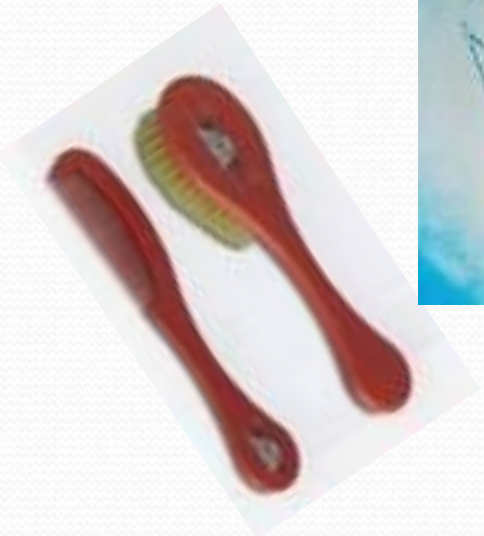
Вы не вымыли посуду?
Значит, скоро я приду.
Если пол вы не помыли –
Меня в гости пригласили.
Перестаньте убираться,
Окна мыть, пол подметать!

Ненавижу тряпки, щетки:
Я, друзья, боюсь щекотки!
Забираюсь в уголки –
Туда, где пыль и пауки.
Чистоту я не терплю –
Тараканов , мух люблю.

Чтобы это не забыть,

Надо снова повторить.

МЫЛО
ДЕТСКОЕ



Вредные привычки

обжора

лежебока

телеман

грязнуля

хулиган

ябеда

неряха

плакса

врунишка

Зелёная аптека

Советы Мойдодыра

- Ежедневно вставайте в одно и тоже время, проветривайте комнату и делайте зарядку.
- Утром умывайтесь, чистите зубы, мойте уши и шею.
- Приучайтесь обтираться после зарядки мокрым полотенцем до пояса.
- Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета.
- Перед сном умывайтесь, хорошо проветривайте комнату.