

**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

*алкоголь*

*курение*

*наркомания*

СТРЕСС

стресс

стресс

*стресс*

*стресс*

стресс


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.*





# Вредные привычки

обжора

лежебока

телеман

грязнуля

хулиган

ябеда

неряха

плакса

врунишка

# Зелёная аптека



[www.ukrplants.kiev.ua](http://www.ukrplants.kiev.ua)



# 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.

