

Режим дня и правильное питание



*Здоровье- это красота

*Здоровье-это сила

*Здоровье-это самое большое богатство

*Здоровье-это то, что нужно беречь

*Здоровье нужно всем- и детям, и взрослым, и даже животным

*Здоровье-это долгая счастливая жизнь

*Здоровье- это когда ты весел и у тебя всё
получается

Что такое ЗДОРОВЬЕ?





***Доброе утро!!!!**



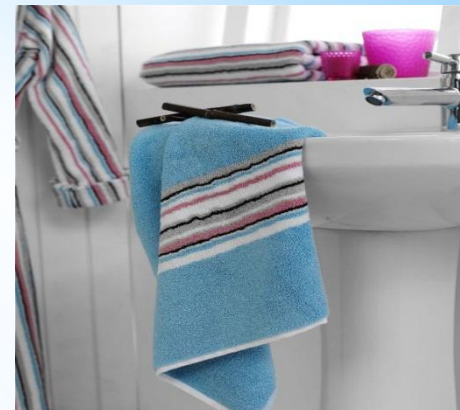
 [Увеличить](#)

* физкультурная

* Гигиена- это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний.



Гигиена



***Чистота- залог
здоровья!**



* **Правильное питание**

**Витамин С-
сладкий перец,
облепиха,
шиповник, ягоды,**



Витамин А



Витамин Д

* Правила питания

есть необходимо каждый день в одно и то же время

перед едой мыть руки с мылом

есть надо только полезные

продукты

есть необходимо не очень быстро

и не очень медленно

каждый кусочек надо тщательно

пережёвывать

не объедайтесь

сладости можно есть только после

еды

* Здоровый сон

- * Ложится спать нужно в одно и то же время
- * Нельзя кушать перед сном
- * Нельзя смотреть перед сном «ужастики», это делает вас нервными
- * Перед сном нужно умыться и почистить зубы
- * Для закаливания очень важно вечернее обливание ног
- * Нельзя готовить перед сном домашнее задание
- * Спать нужно не менее 9-10 часов
- * спать нужно в тишине, на удобной кровати
- * Полезнее спать в удобной одежде

