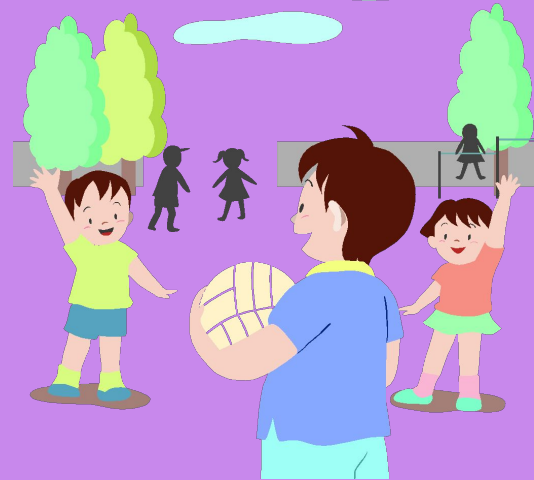




«Хочу быть здоровым!»

«Хочу быть здоровым!»

- соблюдать режим дня;
- следить за чистотой своего тела;
- заниматься гимнастикой;
- есть полезные продукты.





**Надо, надо  
умываться  
По утрам и вечерам,  
а нечистым  
трубочистам**

**СТЫД И СРАМ!**

**СТЫД И СРАМ!**



кувыркаться,  
В ушате, в корыте,  
в лохани,  
В реке, ручейке,  
океане.

Всегда и везде  
СЛАВА  
ВОДЕ!



- Неупорядоченный режим дня
- Малая подвижность
- Не соблюдение правил гигиены
- Нерациональное питание
- Курение
- Употребление алкоголя

**ДОЛГО СМОТРЕТЬ  
ТЕЛЕВИЗОР - ВРЕДНО  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



# КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ



**Курение  
замедляет  
все  
жизненные  
процессы-  
рост,  
умственную  
деятельност  
ь, подрывает  
здоровье.**



Не видали разве  
На руках грязь вы?

А в грязи – живет зараза,  
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,  
Пообедать сели мы,  
Вся зараза эта вот  
К нам отправится в живот.

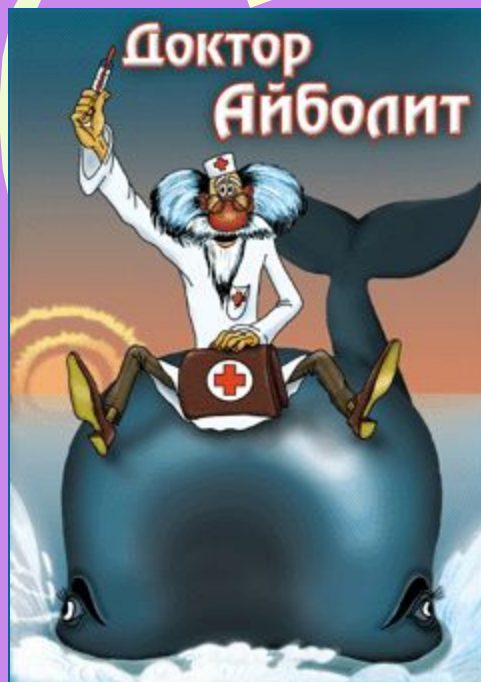
Грязные руки грозят бедой –  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой

**Мой руки мылом!**





# Питание



# *Игра*

*"ПОЛЕЗНО - НЕПОЛЕЗНО"*





**Здравствуйте, друзья!**

**Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.**

**Меню:**

**Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа - Чупс.**

**Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!**

**Петя Иванов**



# ОБЪЯВЛЕНИЕ

*«Что такое вирус гриппа?*

*Как сберечься от бронхита?*

*Приходи и стар и мал*

*Всем урок здоровья дам!»*

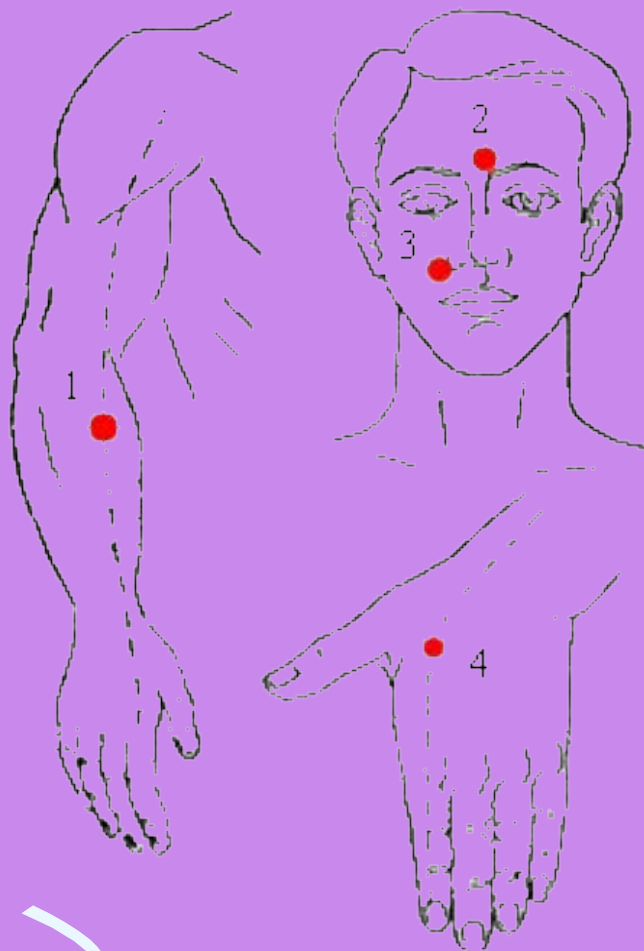


Рис. 6. Точки, используемые при ринитах

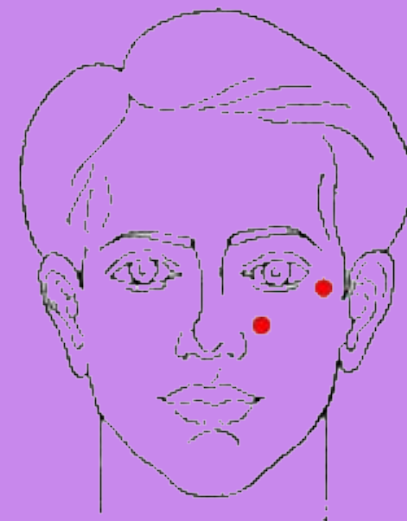


Рис. 5. Точки, используемые при гриппе

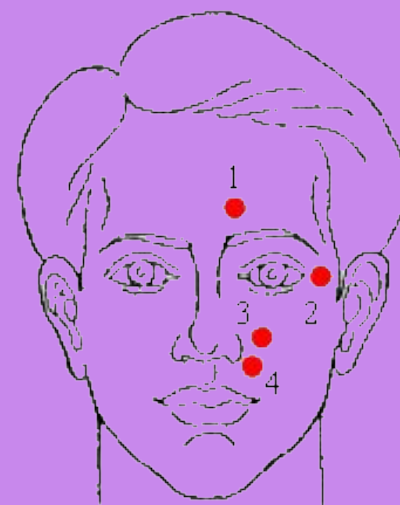
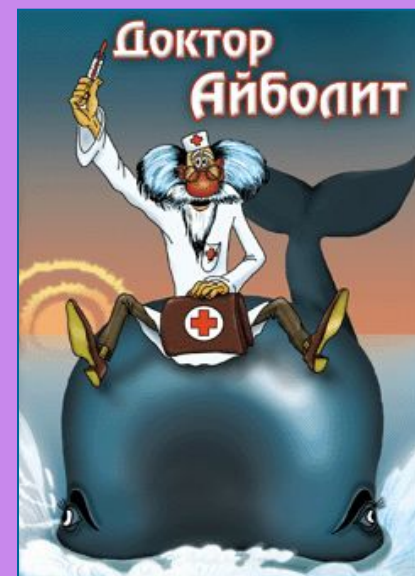


Рис. 3. Точки используемые при насморке



# ПАМЯТКА



- **Выполняй чёткий режим дня**
- **Питайся правильно**
- **Соблюдай личную гигиену**
- **Занимайся спортом, физическими нагрузками**
- **Больше гуляй на свежем воздухе**
- **Спать ложись вовремя, в одно и то же время**



Будьте  
здоровы!

