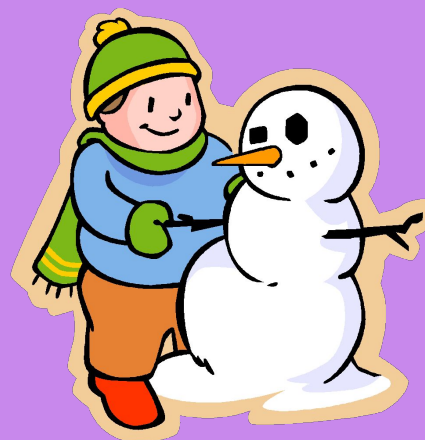
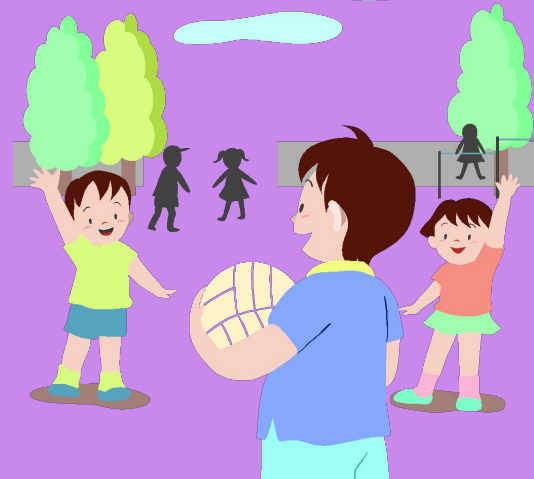




Хочу быть здоровым!

- 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.

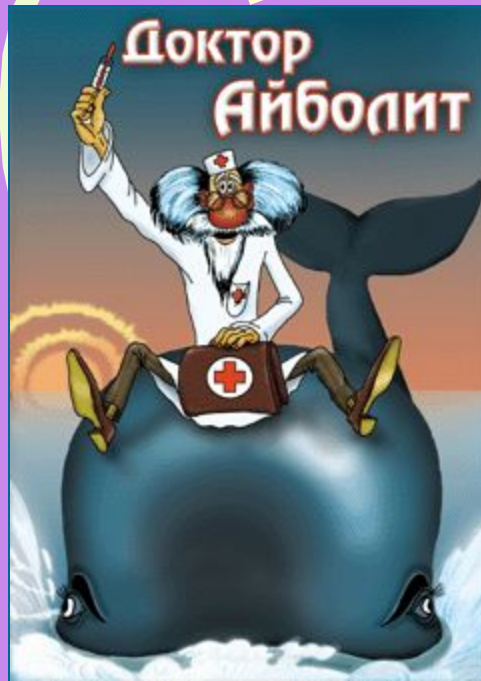
Если руки не помыв,
Пообедать сели мы,
Вся зараза эта вот
К нам отправится в живот.

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!»

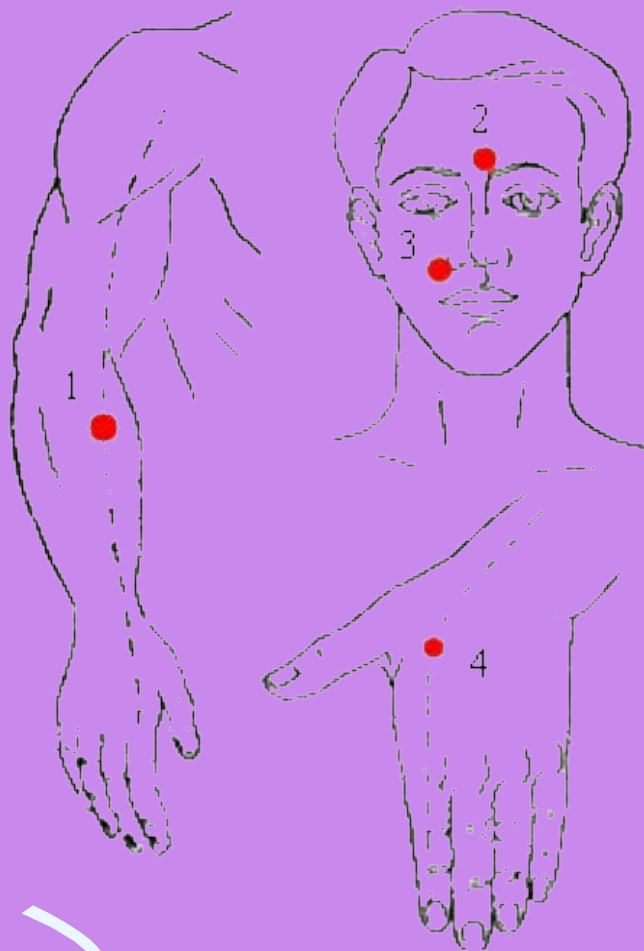


Рис. 6. Точки, используемые при ринитах

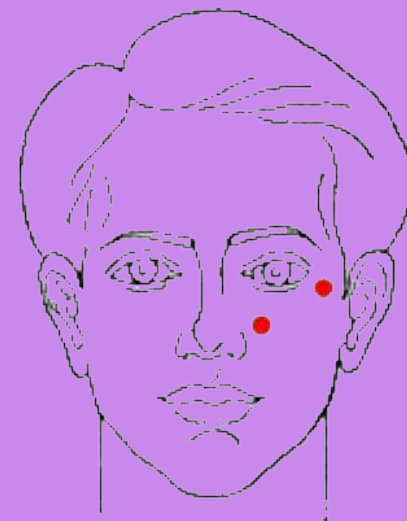


Рис. 5. Точки, используемые при гриппе

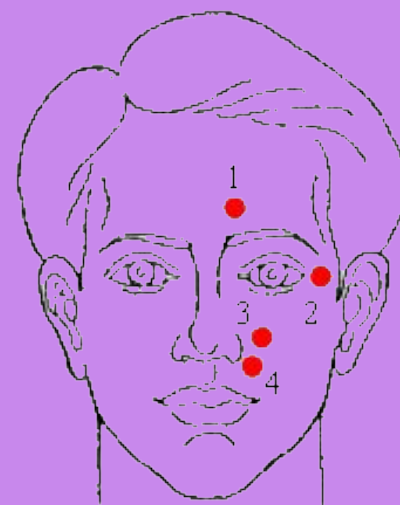
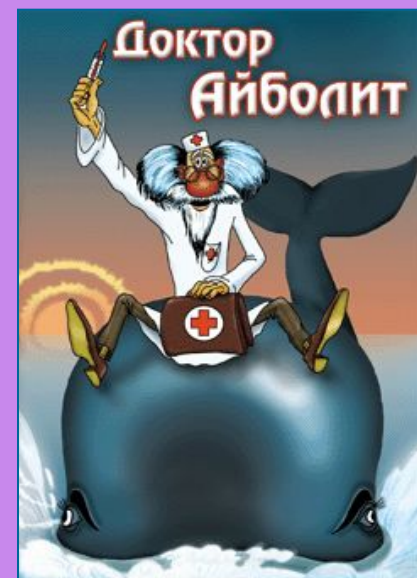


Рис. 3. Точки используемые при насморке

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!

