

# **«Путешествие на поезде Здоровья»**



# ДЕВИЗ МЕРОПРИЯТИЯ:

«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»



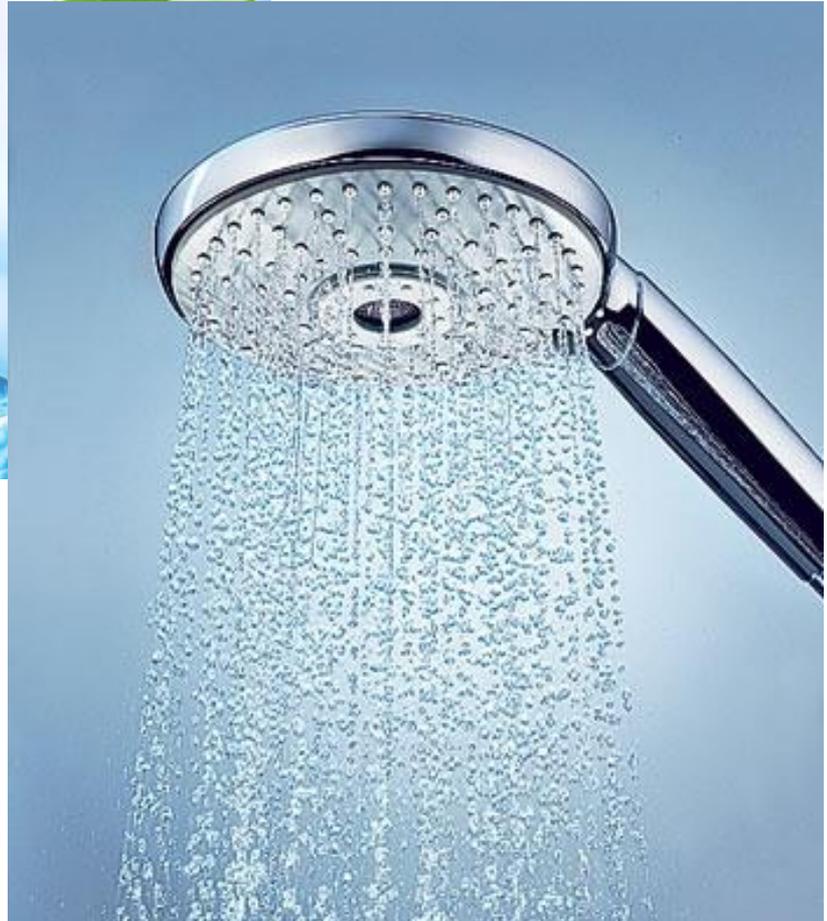
# «Легенда о человеке»



# Остановка «Личная гигиена»



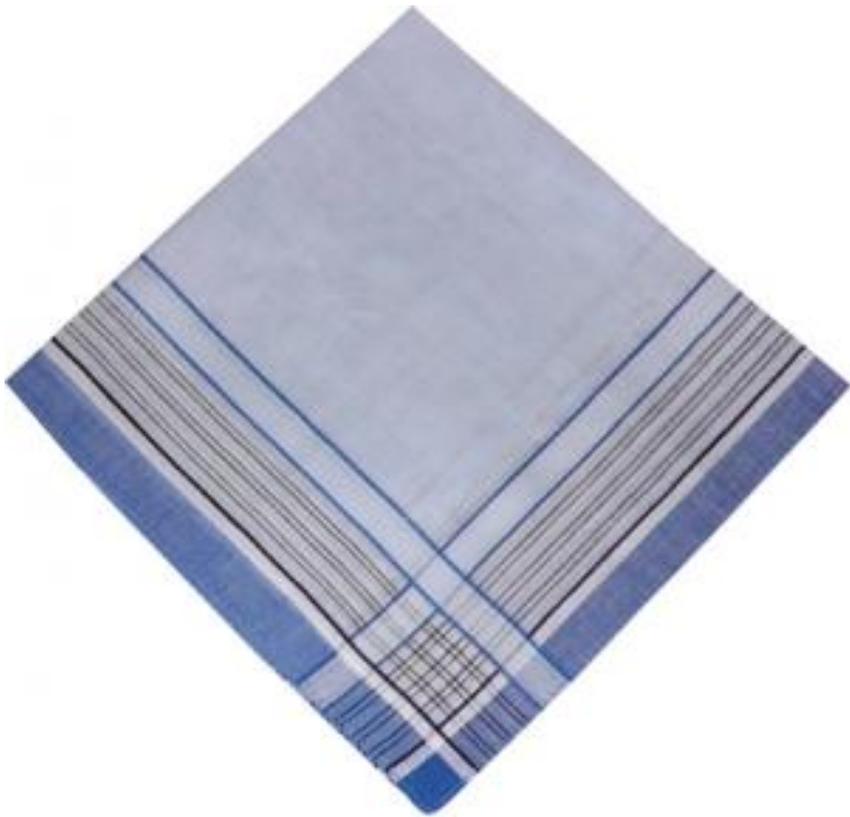
# Предметы личной гигиены











# Остановка «Здоровое питание»





**Полезные и вредные  
продукты**

10 самых токсичных продуктов  
(загрязняют организм)



кофеин



газированные напитки



фаст-фуд



молоко



бекон



маргарин



кукуруза



консервация



картофельные чипсы



рапсовое масло

10 самых антитоксичных продуктов  
(очищают организм от токсинов)



клубника



зелень



чеснок



черника



брокколи



лимон



морковь



лук



яблоко



капуста

# Остановка

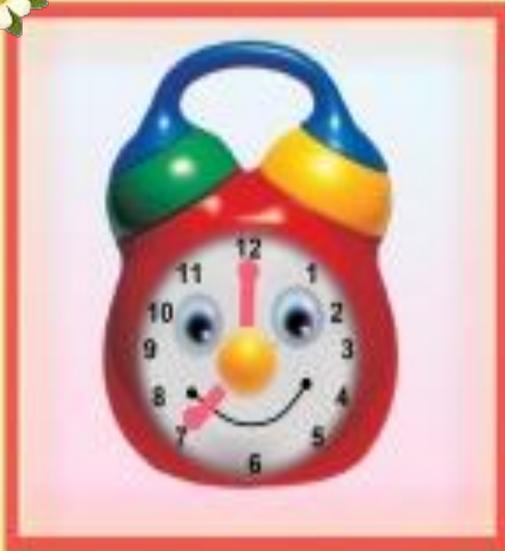
## Режим дня



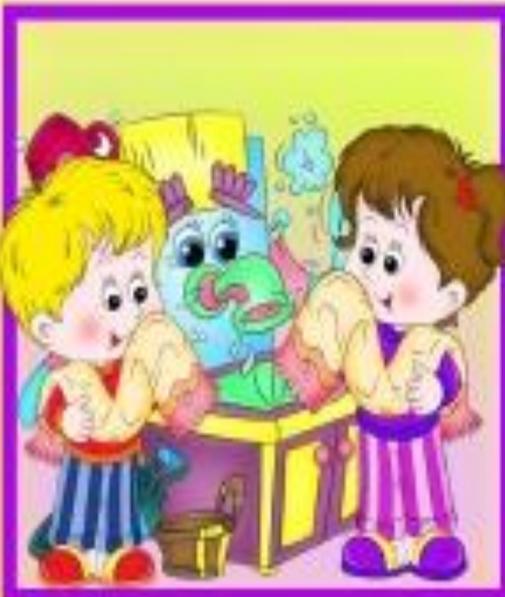
**Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня**

# Режим дня

Подъем



Зарядка



Умывание



Завтрак



В школу



# Остановка «Спортивная»



До новых встреч!

