

**«Если хочешь
быть здоров»**

Пословицы о здоровье:

- *Болен лечись, а здоров – берегись.*
- *Быстрого и ловкого болезнь не догонит.*
- *Здоровье не купишь, его разум дарит.*
- *Чистая вода - для хвори беда.*

Реши кроссворд:



Предметы личной гигиены:



Меню Карлсона:



- 1. Торт
- 2. Лимонад
- 3. Чипсы
- 4. Варенье
- 5. Кока-кола

яблоко



ЧЕСНОК



МОРКОВЬ



лук



малина



свекла



капуста



репа



Правильное питание: разнообразное



Режим дня:

1. Подъем в 7.00
2. Зарядка
3. Душ, умывание
4. Завтрак
5. Занятия в школе
6. Отдых
7. Выполнение домашнего задания
8. Свободное время
9. Подготовка ко сну
10. Сон



Наш друг - физкультура



Наши помощники:

- *предметы личной гигиены*
- *правильное питание*
- *режим дня*
- *занятия физической культурой, спортом, закаливание*



Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!



