

Полезные советы

Мы за
здоровый
образ жизни

**Учитель начальных классов:
Лысенко Наталья Ивановна
МОБУ СОШ № 35
г. Таганрога**



Девиз :

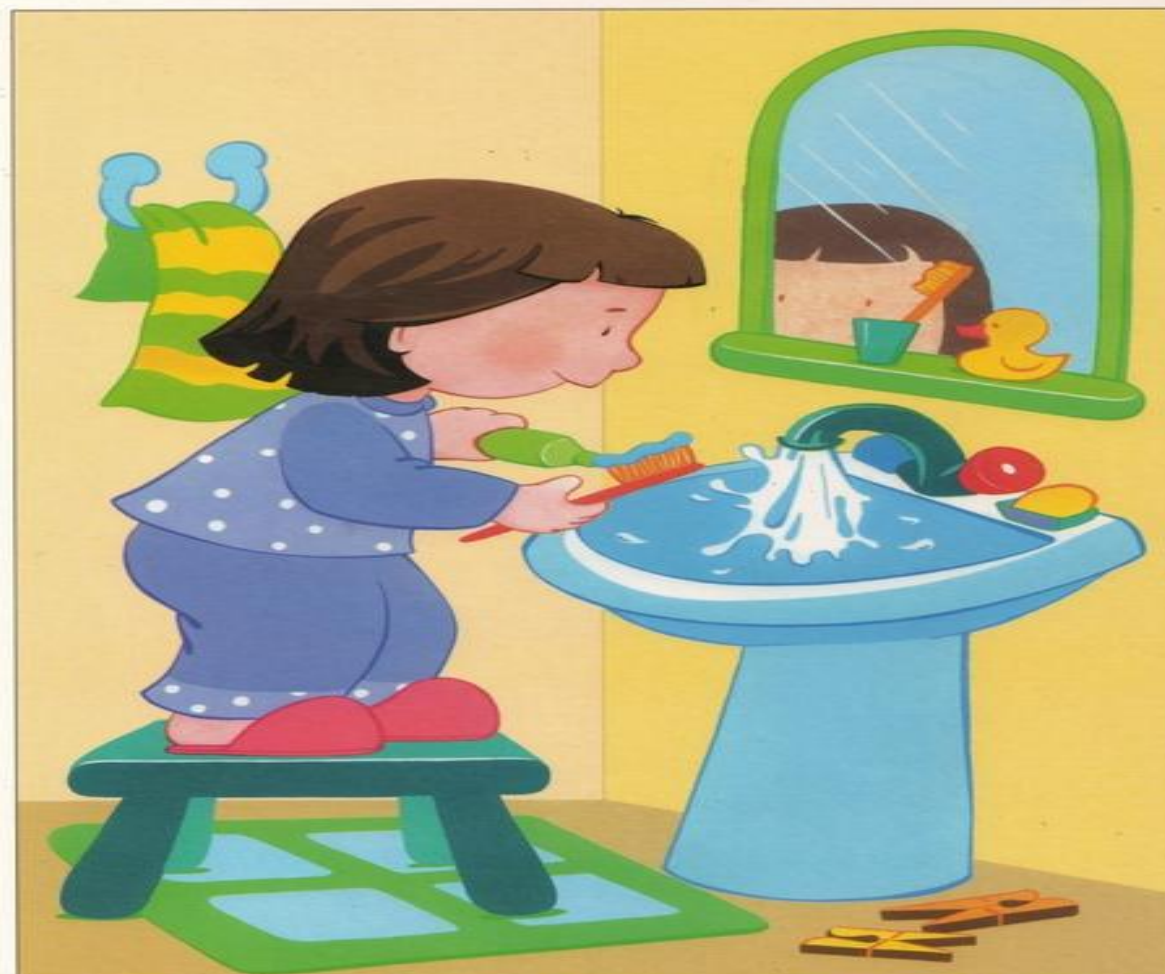
Мы – за здоровье,
Мы за счастье,
Мы против боли и несчастий!
За трезвый разум,
За ясность мысли,
За детство, юность
За радость жизни!

Здоровье не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, ему очень трудно воплотить в жизнь свои планы, реализовать себя в современном мире.

Для здоровья и порядка начинайте день с зарядки



**Чистить зубы дважды в день
пастой с фтором вам не лень**



Девочка чистит зубы

http://www.liveinternet.ru/users/irisha__irishka/

Я купаюсь, обливаюсь, ясно всем что закаляюсь



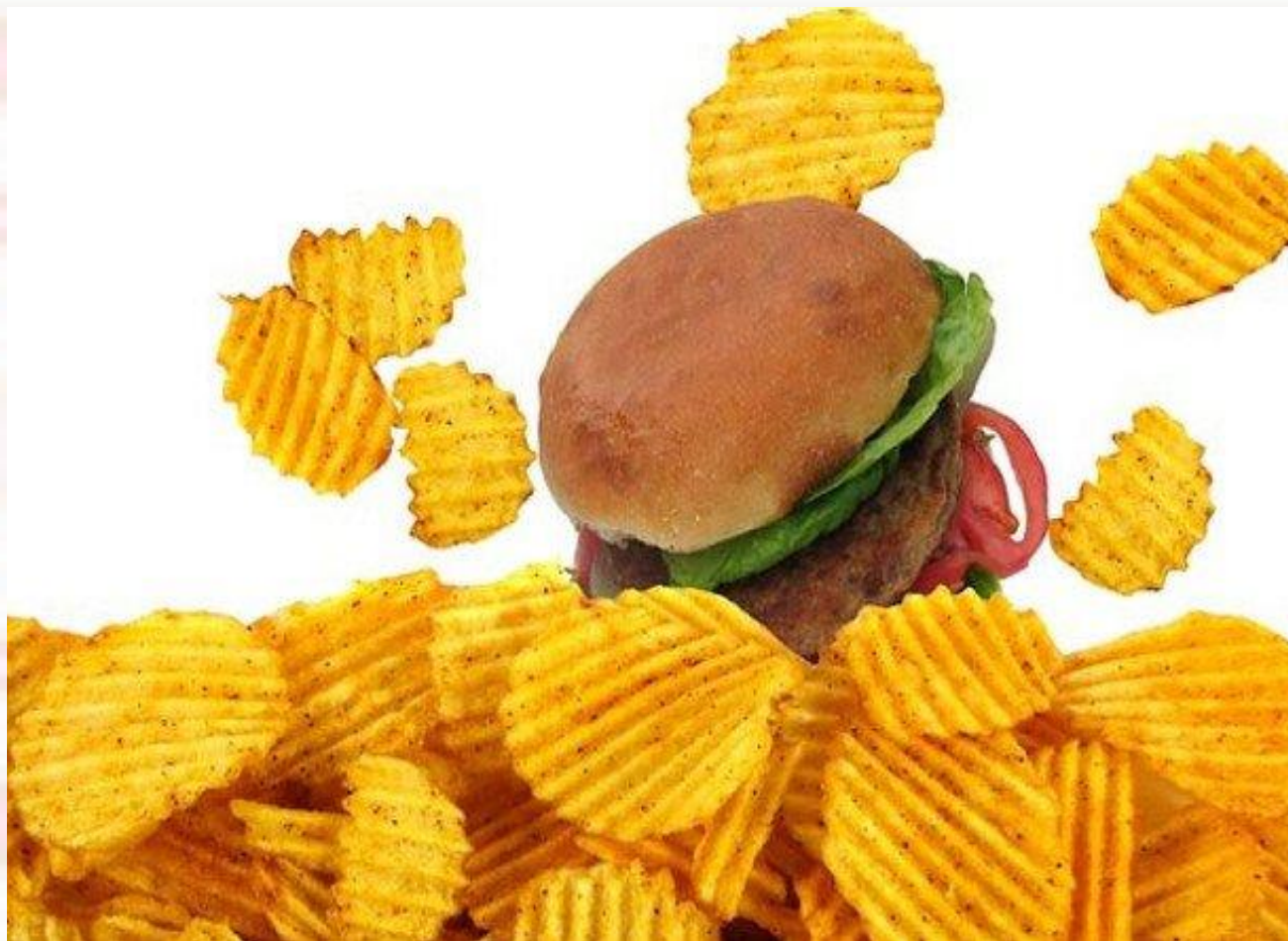
Ешьте овощи и фрукты, а не сладкие продукты



В жизни нам необходимо очень много витаминов



А вот чипсы знай всегда – это вредная еда



Не курю я и не пью, я здоровым быть хочу



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух

***Спать ложусь я ровно в девять,
в семь часов уже встаю***



**Если хочешь быть здоров,
И, как я, веселым!
Мой совет уже готов:
Подружись со спортом!**



***И запомни навсегда
Лень гроша не стоит!
Солнце, воздух и вода
Формула здоровья!***



***Закаляться, обливаться, спортом разным заниматься!
И болезней не боясь, в теплом доме не таясь!
По земле гулять свободно! Красоте дивясь природной!!!***



***Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!***



*На фото ученики 4-б класса МОБУ СОШ № 35
г. Таганрога*

**Спасибо
за внимание!**