



**Будь
здоров ...!**

Правила здорового образа ЖИЗНИ

- Соблюдение режима дня
- Соблюдение гигиены
- Правильное питание
- Занятие спортом
- Закаливающие процедуры
- Не заводи вредных привычек

Здоровье сгубишь – новое не купишь



Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.



Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.



просыпаемся



делаем зарядку

Утро



умываемся



завтракаем



гуляем играем



обедаем

День



моем руки



отдыхаем

Соблюдение гигиены



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Есть еще совет такой ,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты
будешь

Правильное питание

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



Занятие спортом

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура



Закаливание

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра



Не заводи вредных привычек

Жизнь людей из-за вина
и опасна, и трудна.

Сигареты — никотин,
враг всему номер один!

Не дадим им себя победить,
В мире здоровом хотим все мы
жить.



В мире здоровом хотим все мы жить.

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Желаю крепкого здоровья

