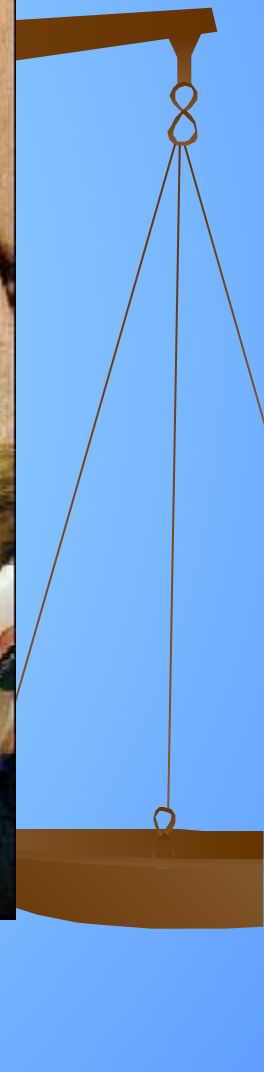


Составляющие здоровья



Элементы ЗОЖ



.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?

.Согласны ли вы, что жевательная резинка сохраняет зубы и даже может заменить зубную пасту?

.Согласны ли вы, что закаливание должно быть регулярным, без пропуска дней?

4. Согласны ли вы, что хоккей, лыжи и фигурное катание – летние виды спорта?

5. Согласны ли вы, что нельзя гладить незнакомых собак, кошек?

6. Согласны ли вы, что из одуванчиков можно делать салаты, кофе, чай?



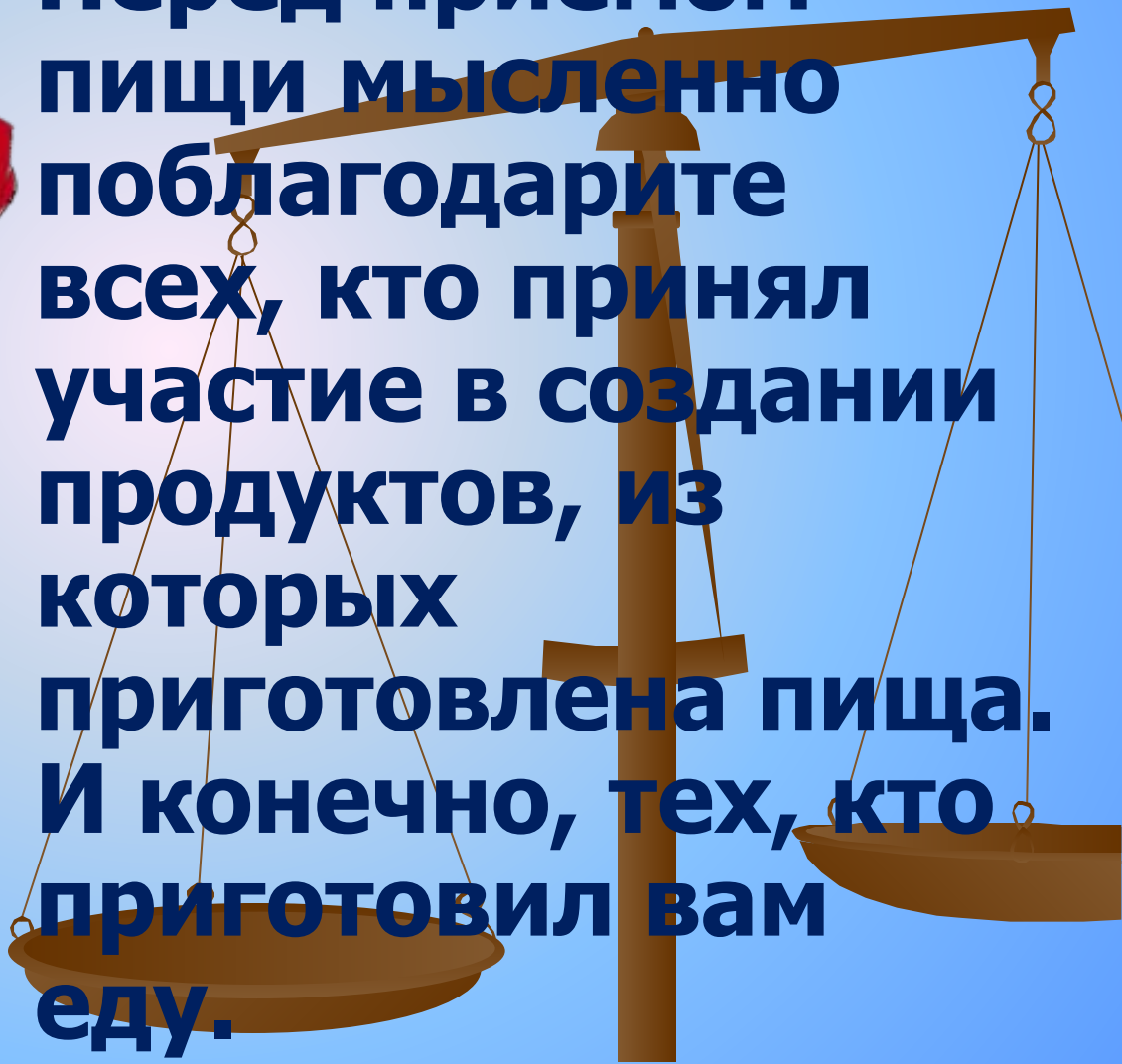
Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.





- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**



Вопросы Гигиены

«Да» - хлопаем, «Нет» - топаем

По утрам я умываюсь,
Чистым быть всегда стараюсь!

Зубы чистят очень часто,
В день уходит тюбик пасты!

Зубы чищу я раз в день:
Вечером, а утром – лень.

Так сколько раз в день надо чистить зубы?



Перед тем, как сесть за стол,
Я помою в кухне пол.

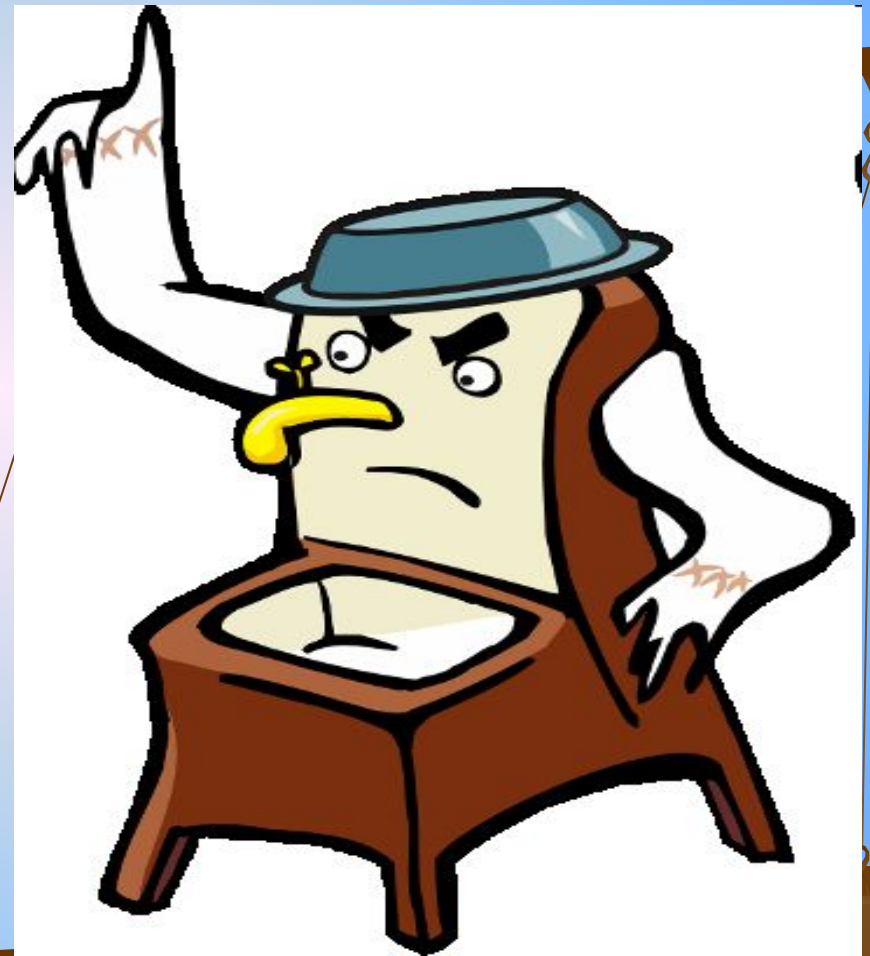
Буду кушать витамины
Ананасы, апельсины.
Лучшие продукты –
Овощи и фрукты!

После улицы, конечно,
Руки надо вымыть срочно.



советы Мойдодыра

- Мой руки перед едой.
- Следи за чистотой тела.
- Принимай душ вечером.

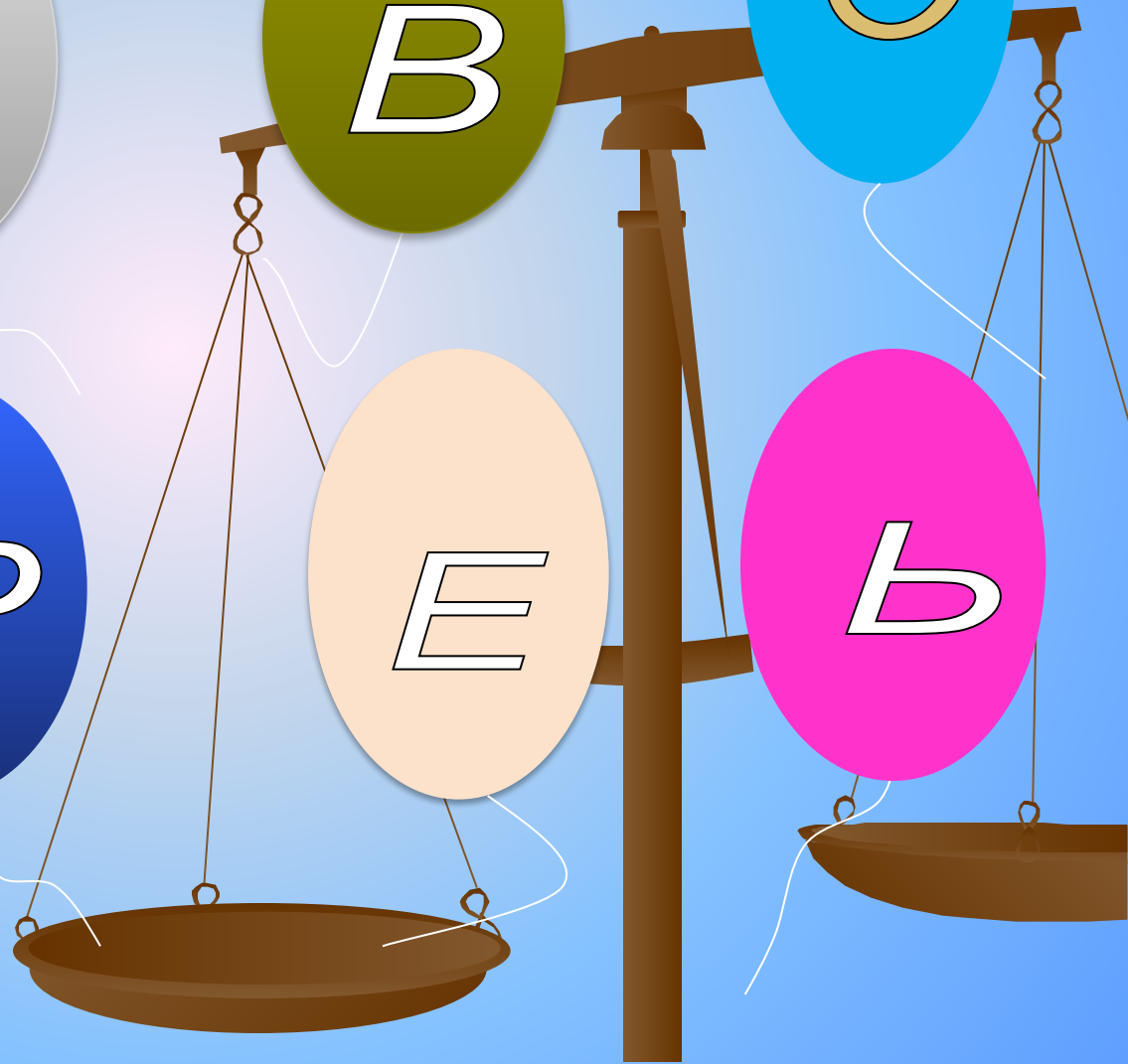
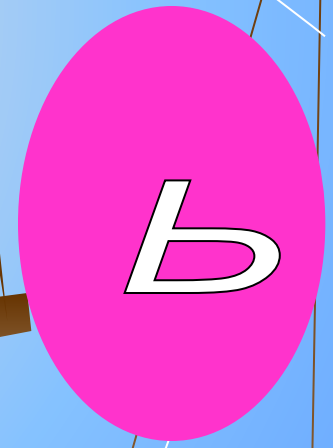
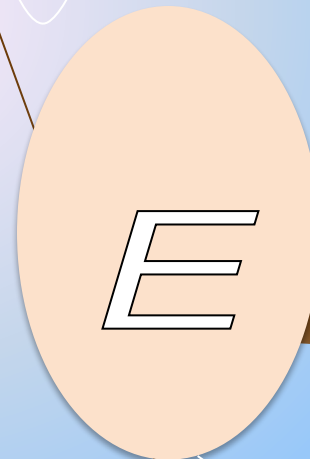
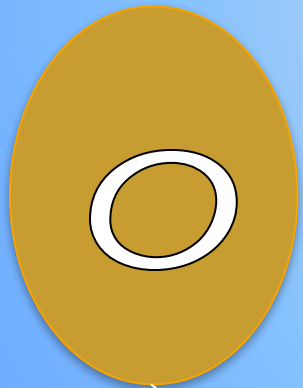
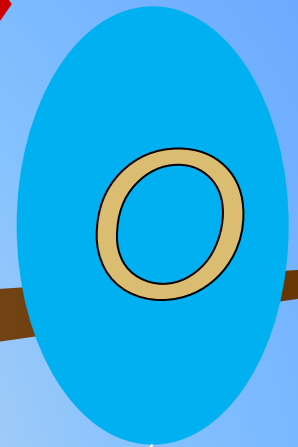
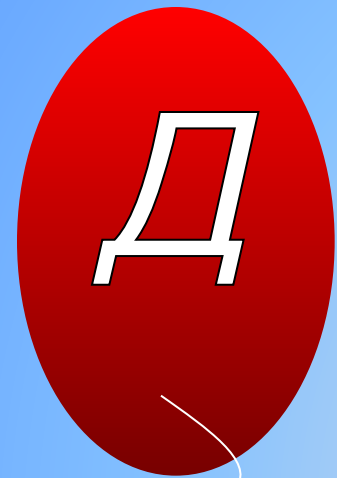


Вредные привычки

- Здоровью вредит курение
- Вредно переедать
- Есть много сладкого
- Вредно мало двигаться
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера



КОНКУРС «Собери слово»



Здоровья всем вам, дорогие друзья!

