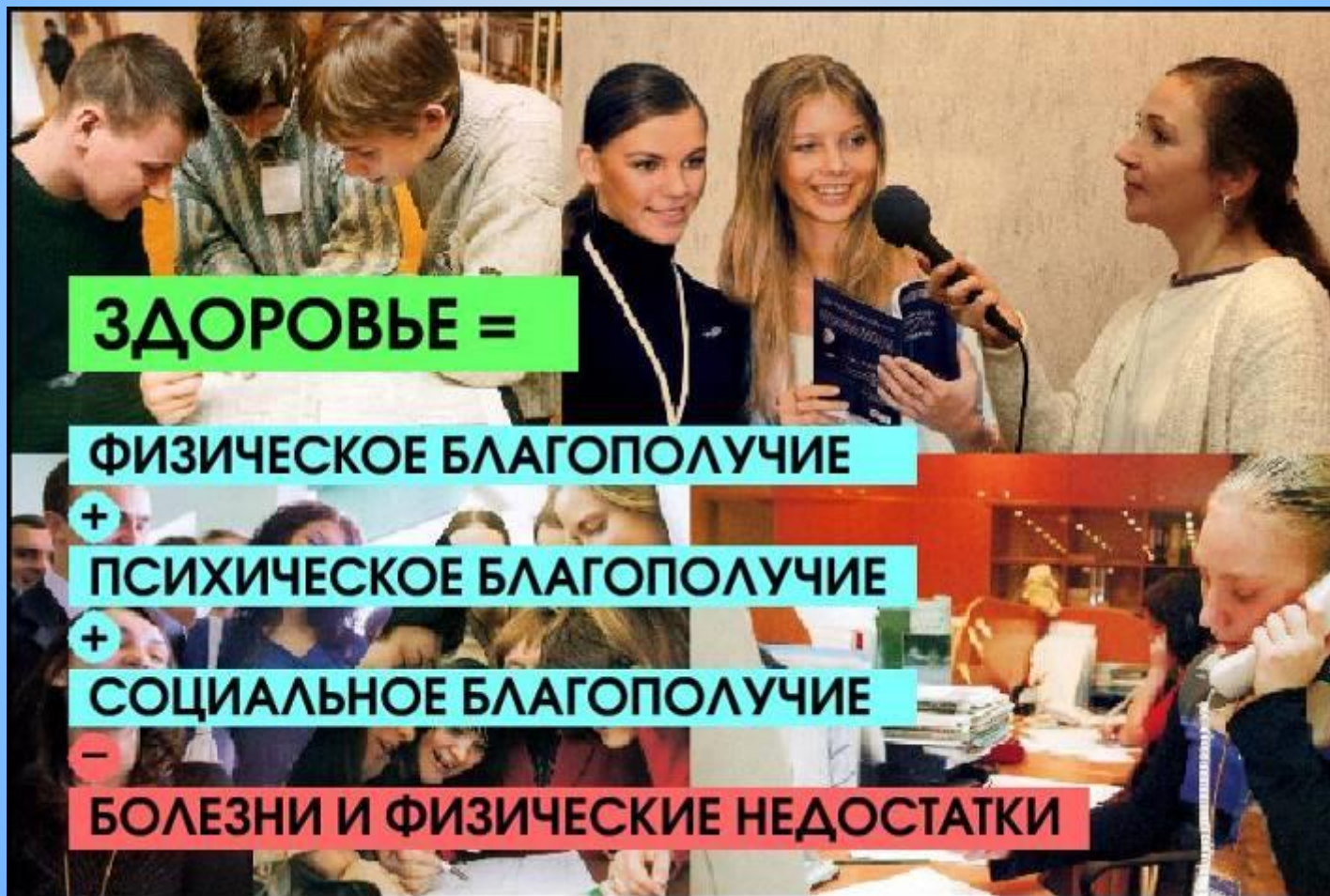


# Составляющие здоровья



# 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.

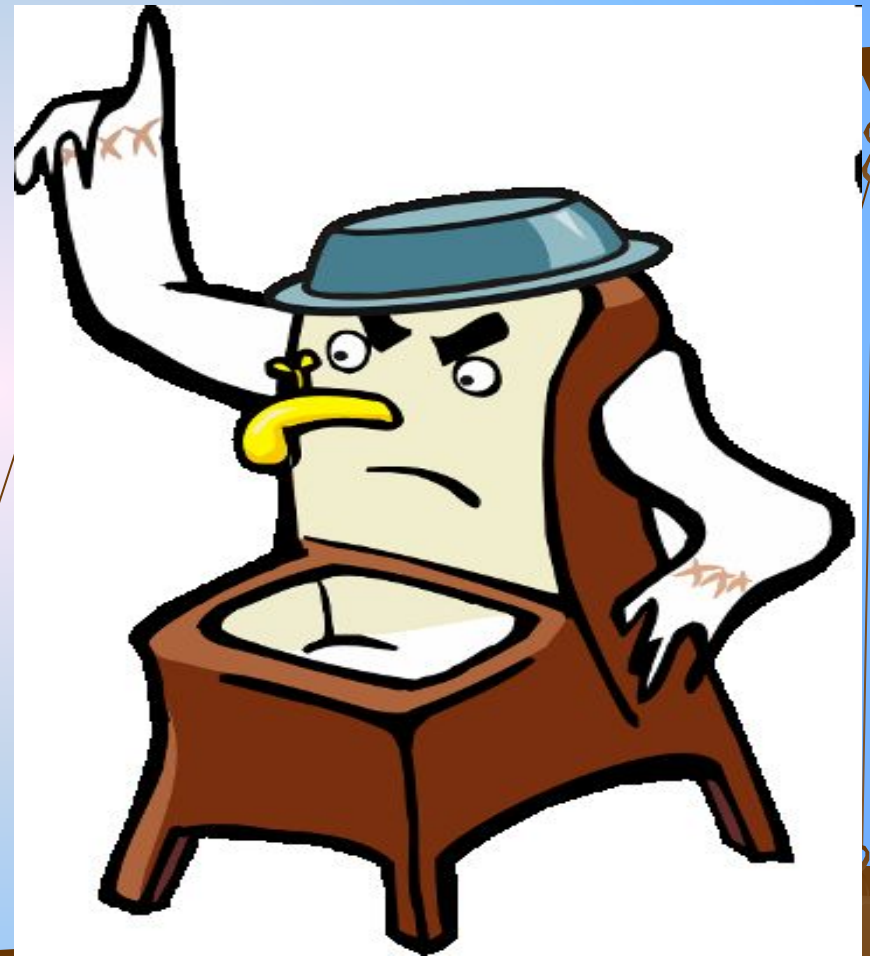
Буду кушать витамины  
Ананасы, апельсины.  
Лучшие продукты –  
Овощи и фрукты!

После улицы, конечно,  
Руки надо вымыть срочно.



# советы Мойдодыра

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



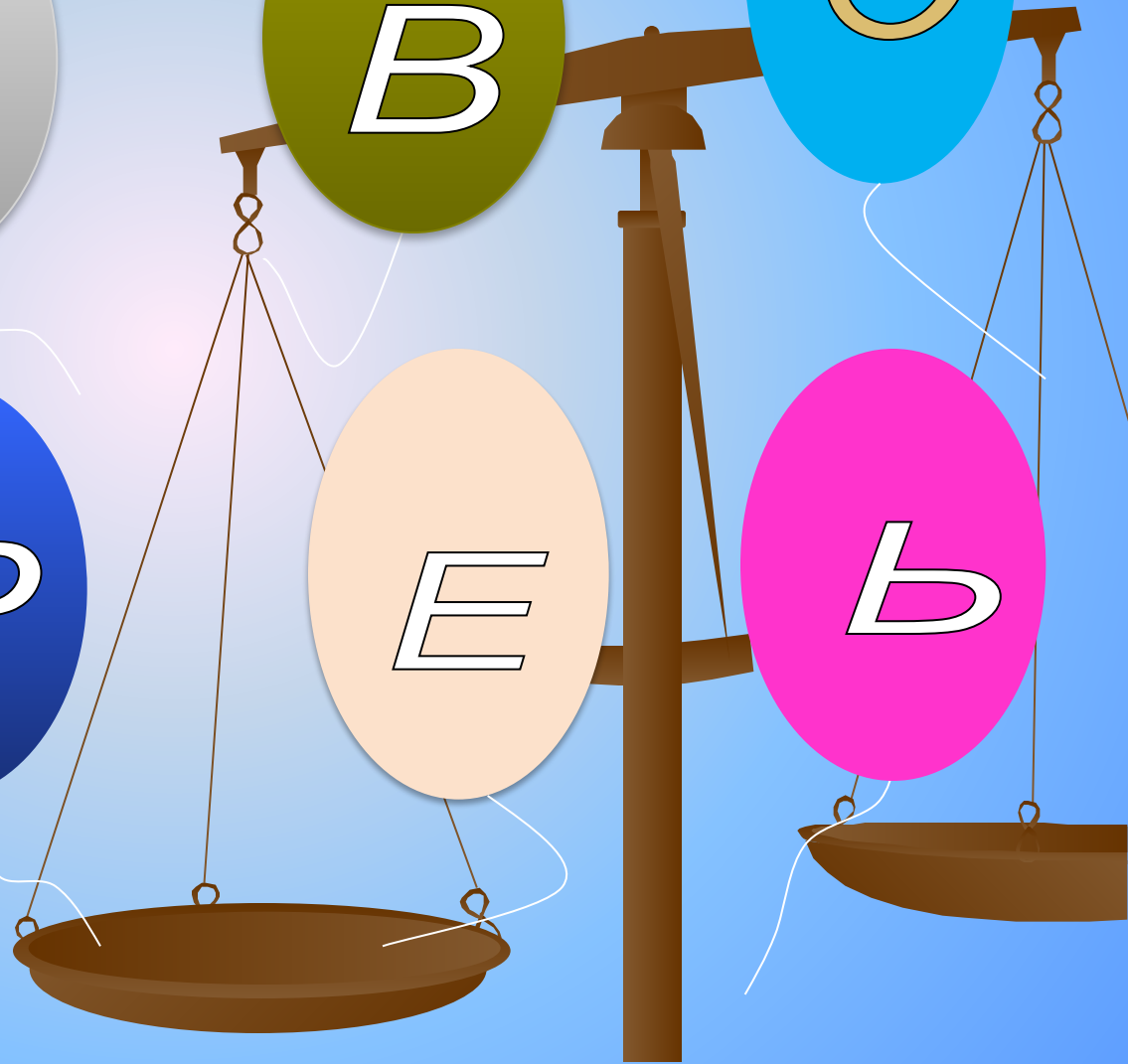
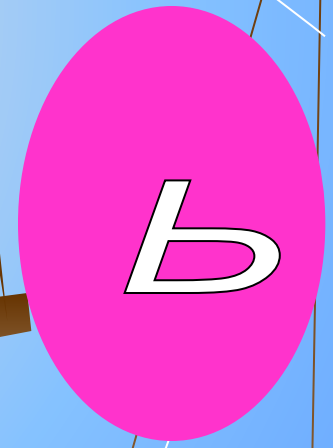
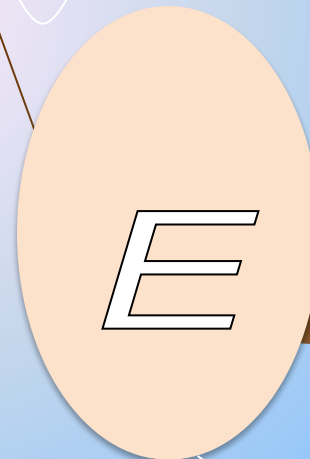
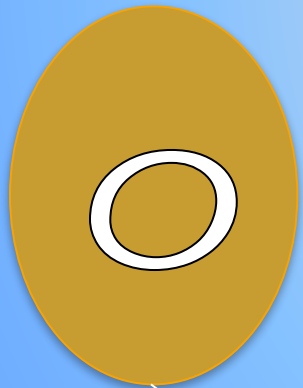
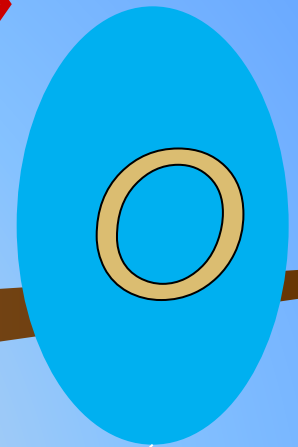
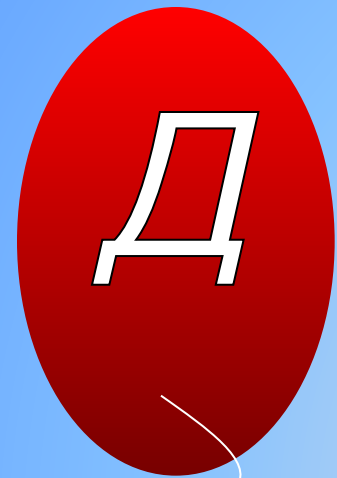


# Вредные привычки

- 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!**

