

# «Полезные и вредные привычки»



- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.
- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.



# Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

Соблюдение гигиены

Герой нашего времени - человек  
без вредных привычек!

## • «9 заповедей здоровья»

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.