

# ***Путешествие в страну Здоровья***



**Вы запомните, ребята, всех важнее  
чистота.**

**От хворобы, от болезней защищает нас**





***Смолоду закалишья- на весь  
век сгодишья***



**В городе Спортивном все двигаться  
должны. Лентяи, лежебоки здесь  
вовсе не нужны!**



***Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет. Дышат птицы и цветы. Дышим он, и я, и ты.***

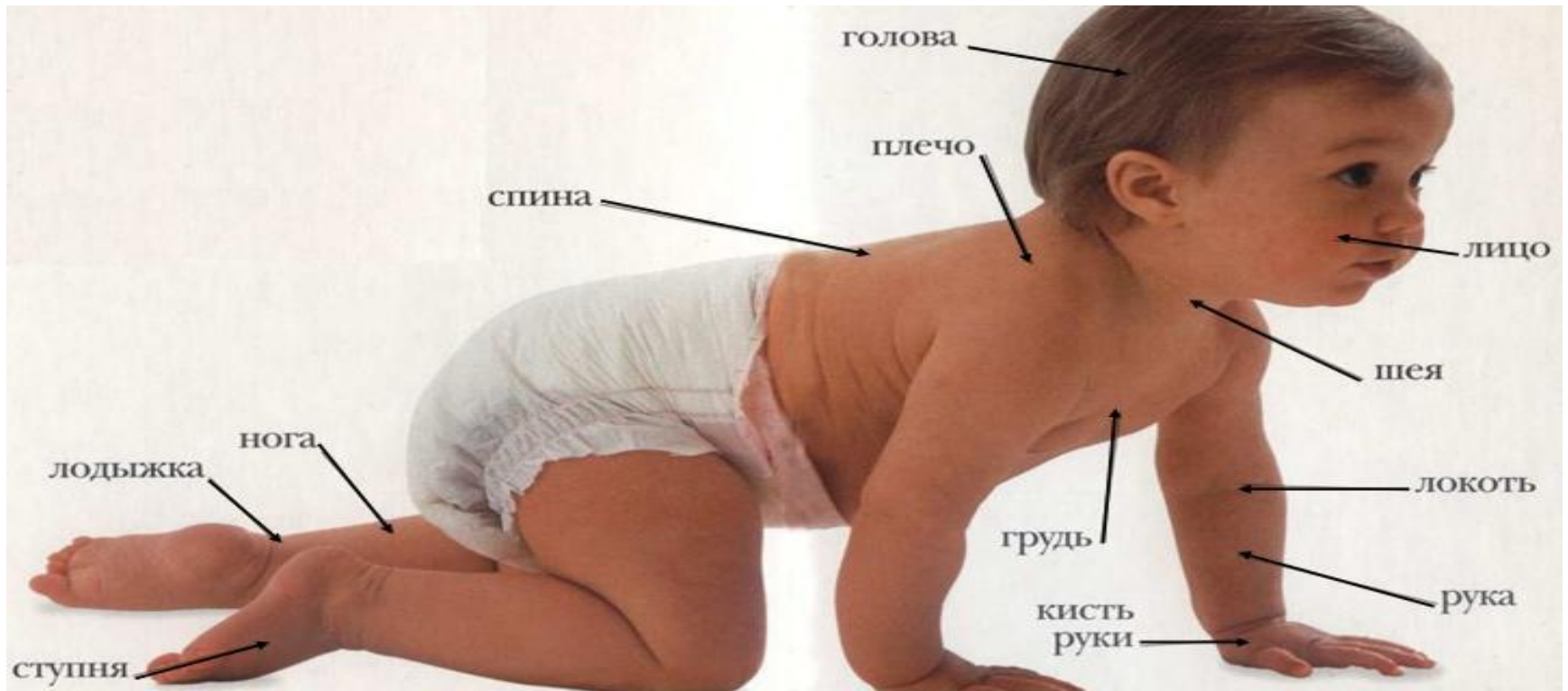




# Полезная еда



# ***В здоровом теле- здоровый дух***



# **ТЕЛО**



Утро

**Соблюдать режим.**

Режим – это значит, что все нужно делать в определенное время и в нужной последовательности. В режиме дня нужно планировать время для всего: для сна и учебы, для отдыха и занятий спортом. Но самое главное – режим надо соблюдать.



День



Вечер



Ночь



**Глаза я утром открываю и о зарядке вспоминаю.  
Надо мышцы укреплять, тело стройным  
создавать**



# Хорошее настроение







## **Сон.**

Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, возвращаются силы. Спать нужно ложиться в одно и то же время и спать не менее девяти часов.

**Будьте здоровы!**

